CARL ROGERS

A deveni o persoană

Perspectiva unui psihoterapeut

Traducere din limba engleză de
Anacaona Mîndrilă-Sonetto

Cuvânt înainte de
Florentina Palada

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Lector:
FLORENTINA PALADA

Dtp:
MARIAN CONSTANTIN

Corectură:
SÎNZIANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROGERS, CARL R.
A deveni o persoană : perspectiva unui psihoterapeut / Carl R. Roger ; trad.: Anacaona Mîndrilă-Sonetto ; cuv. înainte: Florentina Palada. - București : Editura Trei, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-244-3

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)
II. Palada, Florentina (pref.)

159.923.2

Această carte a fost tradusă după: ON BECOMING A PERSON, de Carl R. Rogers, Mariner Books, Houghton Mifflin Company

Copyright © 1961 by Carl R. Rogers
Copyright © renewed 1984 by Carl R. Rogers, M.D. and Natalie Rogers
Introduction copyright © 1995 by Peter D. Cramer, M.D.
Copyright © Editura Trei, 2008,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-244-3

Cuprins

9 Prefață la ediția în limba romană
13 Introducere
23 Pentru cititor

PARTEA ÎNTÂI Personal vorbind

33 „Ăsta sunt eu"
33 Evoluția gândirii mele profesionale și a filosofiei personale
36 Primii mei ani de viață
38 Colegiul și educația ulterioară
40 Am devenit psiholog
42 Anii de la Rochester
45 Psiholog sau...?
46 Copiii mei
47 Anii de la Universitatea Ohio
48 Anii recenți
50 Câteva învățături semnificative

PARTEA A DOUA Cum pot să te ajut?

69 Câteva ipoteze privind facilitarea creșterii personale
70 O ipoteză generală
72 Relația
74 Motivația pentru schimbare
75 Rezultatele
76 O ipoteză de ansamblu privind relațiile umane
77 Concluzie
79 Caracteristicile unei relații de ajutorare
81 Întrebarea
81 Răspunsurile date de cercetare
82 Studii despre atitudini
86 Relații „fabricate"

89 Două studii recente
93 Câteva comentarii
93 Cum pot să creez o relație de ajutorare?
102 Concluzie
106 Ce știm despre psihoterapie — obiectiv și subiectiv
107 Cunoștințe obiective
111 Dinamica schimbării
112 Procesul
113 Rezultatele terapiei
115 Imaginea subiectivă
115 Experiența terapeutului
117 Experiența clientului

PARTEA A TREIA Procesul devenirii persoanei

123 Câteva direcții evidente în terapie
127 Trăirea sinelui potențial
132 Trăirea deplină a experienței unei relații de afecțiune
140 Simpatia față de sine
145 Descoperirea faptului că miezul personalității este pozitiv
160 A fi una cu propriul organism, una cu propria experiență
164 Comentariu de încheiere
165 Ce înseamnă să devii persoană
167 Procesul devenirii
175 Persoana care rezultă
188 O concepție despre psihoterapie ca proces
189 Enigma procesului
197 Șapte stadii ale procesului
198 Al doilea stadiu al procesului

PARTEA A PATRA O filosofie a persoanelor

237 „A fi acel sine care ești cu adevărat". Concepția unui terapeut despre țelurile personale
242 Direcții adoptate de clienți
257 Implicații sociale
259 Rezumat
261 Trimiteri bibliografice
262 Concepția unui terapeut despre viața bună: persoana deplin funcțională
267 Caracteristicile procesului
274 Câteva implicații

PARTEA A CINCEA Obținerea faptelor concrete: locul cercetării în psihoterapie

283 Persoane sau știință? O întrebare filosofică
284 Introducere
286 Esența terapiei prin prisma experienței pe care o constituie
291 Esența terapiei din perspectiva științei
296 Câteva probleme
304 O concepție modificată despre știință
314 O nouă integrare
317 Modificările personalității în psihoterapie
338 Trimiteri bibliografice
340 Terapia centrată pe client în contextul său de cercetare*
346 Câteva studii ilustrative
370 Unele cercetări curente
373 Semnificația cercetării pentru viitor
375 Trimiteri bibliografice

PARTEA A ȘASEA Care sunt implicațiile pentru viață?

381 Reflecții personale despre predare și învățare
388 Învățarea semnificativă — în terapie și în educație
389 Învățarea semnificativă în psihoterapie
390 Învățarea semnificativă în educație

391 Condițiile învățării în psihoterapie
395 Procesul de învățare în terapie
397 Implicații pentru educație
406 Câteva chestiuni de încheiere
410 Trimiteri bibliografice
411 Învățarea centrată pe student așa cum a trăit-o un participant
415 Abordarea nestructurată
417 Încurajarea gândirii
420 Importanța acceptării
424 O nouă metodologie
432 Implicațiile terapiei centrate pe client în viața de familie
451 Abordarea eșecurilor de comunicare — între persoane și între grupuri
462 O formulare provizorie a unei legi generale privind relațiile interpersonale
473 Trimiteri bibliografice
474 Spre o teorie a creativității

PARTEA A ȘAPTEA Științele comportamentale și persoana

495 Puterea tot mai mare a științelor comportamentale
498 Cunoștințele științelor comportamentale
519 Trimiteri bibliografice
522 Locul individului în noua lume a științelor comportamentale
546 Trimiteri bibliografice
549 Anexă
549 Bibliografie cronologică
561 Recunoașterea drepturilor

Prefață la ediția în limba romană

Apariția în România a primei traduceri a unei cărți a lui Carl R. Rogers e un eveniment. Când spun că e un eveniment realizez că e prea puțin, că nu cuprinde toată importanța lui. Să nu ai cărți ale lui Rogers în limba română e ca și cum nu ai avea traduceri ale altor întemeietori de școli, ca S. Freud, C.G. Jung sau A. Adler.

Ideile lui Carl R. Rogers au contribuit la dezvoltarea psihologiei și psihoterapiei în aceeași măsură.

La mijlocul secolului trecut, ele au stat la baza dezvoltării psihologiei umaniste și apoi au avut un impact enorm și s-au răspândit asupra unor domenii mai largi ce cuprind relațiile interpersonale, viața politică, educația. Aria de răspândire a ideilor sale a devenit atât de mare, încât denumirea metodei în ultimii ani a ajuns „Abordarea centrată pe persoană" atunci când se referă la alte domenii de aplicare decât psihoterapia, domenii precum educația, managementul organizațiilor, conflicte internaționale de natură politică, etnică sau religioasă.

În 1956, C. R. Rogers a primit Premiul pentru contribuții științifice remarcabile acordat de Asociația Americană de Psihologie, iar în 1972 pentru contribuții profesionale.

În 1987, C. R. Rogers a fost propus pentru Premiul Nobel pentru Pace însă a încetat din viață la scurt timp după aceea.

Ca școală psihoterapeutică, psihoterapia centrată pe persoană s-a răspândit pe toate continentele, existând terapeuți și asociații profesionale din Argentina și Mexic până în Japonia și

Australia. Este prezentă, bineînțeles, în toate statele Uniunii Europene și de aproape un deceniu și la noi.

Succesul enorm al acestei cărți se datorează faptului că se adresează nu doar specialiștilor, ci fiecărei persoane puse în fața întrebării: Cine sunt eu? Cum sunt eu? Care sunt țelurile mele în viață? Și cât de aproape sau cât de departe sunt în acest moment al vieții mele față de ele. Cu mine oare ce se întâmplă? Sunt eu așa cum mi-aș dori să fiu? Trăiesc eu într-un mod care mă mulțumește profund și mă reprezintă cu adevărat?

Cartea te invită la o călătorie (ca să folosesc o metaforă a lui Rogers) pe drumurile mai lungi sau mai scurte, mai grele sau mai ușoare pe care unele persoane, și, destul de des autorul însuși, au mers, explorându-se pe sine în strădania de a ajunge cât mai aproape de cel ce fiecare este cu adevărat. La momentul apariției cărții, să vorbești despre trăirile tale ca terapeut era un act de mare curaj pe care Rogers și l-a asumat.

E vorba de procesul devenirii ca persoană, în care începi să te depărtezi de împlinirea așteptărilor altora, să te asculți pe tine, să te accepți așa cum ești, să ai încredere tot mai mare în organismul tău, să înțelegi cum arată lumea ta interioară și apoi să-ți dai voie să-l înțelegi pe celălalt fără să vii imediat cu o judecată sau o evaluare. Să fii deschis la experiențe noi, să ajungi protagonistul și observatorul procesului vieții tale.

În terapia centrată pe persoană se construiește o relație terapeutică în care terapeutul te însoțește cu căldură, acceptare necondiționată și înțelegere empatică, condiții care fac posibilă călătoria pe drumurile pe care persoana le alege, pentru că ea știe cel mai bine unde e suferința și de ce are nevoie.

Rogers a evidențiat rolul relației terapeutice în procesul schimbării personalității. Când un terapeut reușește să asigure condițiile necesare, să fie deschis și autentic, atunci se creează mediul în care procesul schimbării poate avea loc.

Rogers a îmbinat subiectivitatea și unicitatea întâlnirii din cabinet cu obiectivitatea și rigoarea științifică, fiind primul terapeut care a înregistrat ședințele de terapie pentru a-și verifica ipotezele lansate și pentru a cerceta care sunt elementele care îl ajută pe client în relația terapeutică, ce duce la schimbare. A ascultat și analizat mii de ore de înregistrări pentru a-și susține științific ideile.

Propune o abordare profund umanistă, care valorizează individualitatea și potențialul fiecărei persoane și creativitatea sa. Și are încredere că fiecare poate să devină persoana care este cu adevărat!

În România, abordarea centrată pe persoană e prezentată în programele universitare ale facultăților de profil și, astfel, cunoscută specialiștilor în psihologie, psihopedagogie, asistență socială, fără însă a fi existat până acum cărți în limba română.

Din 1999, în România, ca urmare a unor contacte stabilite de d-na Ileana Botezat-Antonescu din partea Federației Române de Psihoterapie, în cadrul Asociației Europene de Psihoterapie, cu alte asociații membre, a început un program de formare în Psihoterapie centrată pe persoană organizat de OEGWG (Asociația de Psihoterapie Centrări pe client din Austria) cu formatori acreditați.

În 1992, grupul de la București constituie Asociația Română de Psihoterapie Centrată pe Persoană, care promovează și lucrează în maniera centrată pe persoană. Din 2006, devine instituție acreditată în organizarea de cursuri de formare în psihoterapie centrată pe persoană, mărind numărul terapeuților rogersieni. Astfel, ideile, conceptele și abordarea lui Rogers prind rădăcini din ce în ce mai adânci și în România.

Introducere

Publicarea în anul 1961 a lucrării *On Becoming a Person* [*A deveni o persoană*] i-a adus lui Carl Rogers o neașteptată recunoaștere pe tot cuprinsul Statelor Unite. Cercetător și clinician, Rogers crezuse că se adresează psihoterapeuților, și abia ulterior a descoperit că „scrie pentru *oameni* — asistente medicale, femei casnice, oameni din lumea afacerilor, preoți, pastori, profesori, tineret". Cartea s-a vândut în milioane de exemplare, într-o vreme când un milion era o cifră rar întâlnită în lumea editorială. În deceniul ce a urmat, Rogers a fost psihologul Americii, având toate șansele de a fi consultat de presă în privința oricărei chestiuni ce implică psihicul, de la creativitate și cunoaștere de sine până la caracterul național.

Anumite idei promovate de Rogers au ajuns să fie acceptate la o scară atât de largă, încât ne vine greu să ne amintim cât de noi, chiar revoluționare, au fost la vremea respectivă. Psihanaliza freudiană, modelul dominant al psihicului la jumătatea secolului al XX-lea, susținea că pulsiunile umane — sexualitatea și agresivitatea — sunt inerent egoiste și ținute în frâu, cu anumite costuri și cu greutate, de către forțele culturii. În modelul freudian, vindecarea se obținea printr-o relație care-l frustra pe pacient, dând naștere angoasei necesare pentru ca pacientul să accepte adevărurile incomode revelate de analist. Rogers însă credea că oamenii au nevoie de o relație în care să fie acceptați. Abilitățile folosite de terapeutul rogersian sunt empatia — termen care în vremea lui Freud descria cu precă-

dere sentimentele cu care un observator investește o operă de artă — și „atitudinea pozitivă necondiționată". Rogers și-a exprimat ipoteza centrală într-o frază: „Dacă pot oferi un anumit tip de relație, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relație în scopul creșterii și se va produce schimbarea și dezvoltarea personală". Prin creștere, Rogers înțelegea înaintarea în direcția stimei de sine, a flexibilității și a respectului față de sine și de ceilalți. Pentru Rogers, omul este „incorigibil socializat în dorințele sale". Sau, cum a formulat el chestiunea în repetate rânduri, când omul este pe deplin om, merită încredere.

În clasificarea lui Isaiah Berlin, Rogers era un arici: cunoștea un singur lucru, dar îl cunoștea atât de bine, încât putea să facă din el o lume întreagă. De la Rogers provine accentul pe care-l punem în prezent asupra stimei de sine și asupra capacității sale de a mobiliza celelalte forțe ale persoanei. Concepția lui Rogers despre acceptare ca fiind forța eliberatoare supremă sugerează ideea că oamenii care nu sunt bolnavi pot obține beneficii de pe urma terapiei și că nespecialiștii pot acționa ca terapeuți; grupul modern de self-help derivă direct din mișcarea pentru potențialul uman inițiată de Rogers. Ideea că, la fel ca terapia, căsnicia depinde de autenticitate și empatie este o idee rogersiană elementară. Rogers este cel care promovează, mult mai mult decât Benjamin Spock, parentajul nondirectiv și educația școlară nondirectivă.

Este ironic că, deși ideile lui Rogers sunt în ascensiune — în asemenea măsură, încât acum sunt abordate drept premise culturale importante, ce necesită a fi revizuite —, scrierile sale se află în eclipsă. E păcat, fiindcă o cultură ar trebui să cunoască originea convingerilor sale și pentru că scriitura lui Rogers rămâne lucidă, fermecătoare și accesibilă.

Ideile lui Rogers prevalează categoric în domeniul sănătății mintale. Școala psihanalitică avangardistă din prezent se numește „psihologia sinelui", nume pe care ar fi putut să-l inventeze Rogers. La fel ca terapia centrată pe client, elaborată de Rogers în anii 1940, psihologia sinelui înțelege că relația, mai mult decât insightul, este esențială pentru schimbare; de asemenea, la fel ca psihoterapia centrată pe client, psihologia sinelui susține că nivelul optim al frustrării este „cât mai puțină posibil". Atitudinea terapeutică din psihologia sinelui seamănă cel mai bine cu atitudinea pozitivă necondiționată. Dar psihologia sinelui — întemeiată în Chicago la vremea când Rogers era o personalitate de marcă acolo — nu a suflat o vorbă pentru a-l credita pe Rogers.

Explicația are multe de-a face cu persoana lui Rogers. American și nu european, crescut la fermă și nu la oraș (s-a născut în Chicago, dar s-a mutat la țară la vârsta de doisprezece ani și a afirmat că respectul său pentru metoda experimentală s-a născut ca urmare a lecturii, în adolescență, a unui text lung intitulat *Feeds and Feeding* [*Nutrețuri și hrănire*]), din Midwest și nu din est, sangvinic și nu melancolic, accesibil și deschis, Rogers nu vădea nimic din complexitatea întunecată a intelectualului postbelic. Francheța lui Rogers — într-un anumit sens important, *A deveni o persoană* nu are nevoie de nici o introducere, din moment ce Rogers se prezintă pe sine într-un eseu intitulat tocmai „Ăsta sunt eu" — contrastează cu atitudinea preferată de colegii săi de breaslă, care considerau că terapeutul trebuie să se înfățișeze ca o tablă goală. Judecata predominantă era aceea că Rogers poate fi ignorat fiindcă nu e serios.

Această judecată ascunde și dezvăluie o concepție îngustă cu privire la ceea ce este serios sau intelectual. Rogers a fost profesor universitar și erudit larg publicat, autorul a șaispre-

zece cărți și a peste două sute de articole. Este posibil ca însuși succesul cărții *A deveni o persoană* să fi vătămat reputația academică a lui Rogers; el era cunoscut pentru caracterul direct și simplitatea eseurilor conținute în respectivul volum, nu pentru complexitatea articolelor teoretice mai tehnice scrise în aceeași perioadă. Dar chiar și în *A deveni o persoană* , Rogers își plasează ideile în contextul istoric și social, făcând aluzii la psihologia socială a vremii, la etologie și la teoria comunicațiilor și a sistemelor. Își identifică moștenirea în filosofia existențialistă, referindu-se cel mai adesea la Søren Kierkegaard (de la care preia expresia „a fi sinele care ești cu adevărat", răspunsul dat de Rogers la întrebarea „Care este scopul vieții?") și Martin Buber. De asemenea, Rogers s-a bucurat de o bogată carieră ca intelectual cu apariții publice, purtând dezbateri și corespondență deschisă cu personalități precum Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman și Rollo May.

Rogers a fost, în măsură mai mare decât majoritatea colegilor săi, un om de știință dedicat, îmbrățișând o evaluare empirică a psihoterapiei. Încă din anii 1940, Rogers înregistra ședințele de psihoterapie în scopul cercetării, devansând-i prin aceasta pe toți cei din domeniu. Este primul inventator al unui tip de psihoterapie care și-a definit abordarea în termeni operaționali, enumerând șase condiții necesare și suficiente (pacient angajat, terapeut empatic etc.) pentru modificarea constructivă a personalității. A elaborat măsurători de încredere, a sponsorizat și a făcut publice evaluările ipotezelor sale. Rogers era dedicat față de evaluarea procesului: ce îi ajută pe oameni să se schimbe? Cercetările sale și acelea ale colaboratorilor lui științifici au dus la rezultate stânjenitoare pentru instituția psihanalitică. De exemplu, într-unul dintre studii, efectuat asupra transcrierilor ședințelor de terapie, s-a constatat că, de cele mai multe ori, ca reacție la clarificări și interpretări — instrumentele psihanalizei —, clienții abandonează autoexplorarea; numai reflectarea sentimentelor de către terapeut conduce direct la continuarea explorării și la noi insighturi.

Cu alte cuvinte, Rogers a pus un efort intelectual substanțial în slujba unei convingeri simple: oamenii au nevoie de acceptare, iar când obțin acceptare, pornesc în direcția „actualizării sinelui". Consecințele directe ale acestei ipoteze erau evidente pentru Rogers și contemporanii săi. Edificiul complex al psihanalizei este inutil — transferul poate foarte bine să existe, dar explorarea sa este neproductivă. Atitudinea mândră și distantă adoptată de mulți psihanaliști de la jumătatea secolului XX, este categoric antiterapeutică. Conștiința de sine și implicarea omenească a terapeutului sunt mai importante decât cunoștințele sale tehnice. Iar granița dintre psihoterapie și viața cotidiană nu are cum să fie altfel decât subțire. Dacă acceptarea, empatia și atitudinea pozitivă sunt condițiile necesare și suficiente pentru creșterea umană, ele trebuie să inspire în egală măsură educația, prietenia și viața de familie.

Aceste idei au adus ofensă mai multor instituții — psihanalitice, educaționale, religioase —, dar au fost primite cu brațele deschise de un segment cuprinzător al publicului general. Ele au inspirat dialogurile populare din anii 1960 — multe dintre revendicările protestatarilor din campusurile anilor șaizeci s-au bazat implicit pe convingerile lui Rogers despre natura umană — și au contribuit la modelarea instituțiilor noastre, până la sfârșitul secolului.

Înainte să fie dat la o parte și uitat, Rogers a fost atacat pe baza unei serii de temeiuri anume. Revizuirile lucrărilor de cercetare au arătat că este dificil de dovedit caracterul necesar și suficient al celor șase condiții formulate de el, cu toate că dovezile în favoarea unei atitudini implicate și empatice din partea terapeutului rămân puternice. Ideea lui Rogers cum că terapeutul și clientul pot interacționa de la egal la egal a fost atacată de Martin Buber și, mai recent, de Jeffrey Masson, un critic cârcotaș al psihoterapiei. (Într-o minunată cărticică intitulată simplu *Carl Rogers* [Londra: Sage Publications, 1992], Brian Thorne trece în revistă aceste critici și le combate cu oarecare succes.) Pe măsură ce ne distanțăm tot mai mult, în timp, de Rogers, criticile par tot mai puțin relevante. Ceea ce oferă el — ceea ce oferă toți marii terapeuți — e o viziune unică.

Este evident că teoria psihanalitică despre om de la jumătatea secolului XX era incompletă. Freud și, mai pronunțat, Melanie Klein, întemeietoarea unei școli psihanalitice care a avut o influență imensă asupra concepțiilor moderne cu privire la relațiile umane cu mare încărcătură afectivă, au surprins latura întunecată a omenirii, acea parte din moștenirea noastră animală care include violența și sexualitatea de tip competitiv, corelate cu lupta pentru dominația în ierarhie. Ei au ignorat strategia reproductivă care coexistă cu dominația în ierarhie și este la rândul ei puternic imprimată în genele și cultura noastră: reciprocitatea și altruismul. Etologii și biologii evoluționiști de astăzi ar fi de acord cu ipoteza lui Rogers cum că, atunci când o ființă umană este acceptată în mod adecvat, este probabil să predomine aceste trăsături din urmă.

Buber — nu doar ca filosof al religiei, ci și ca adept al lui Eugen Bleuler, marele psihiatru descriptiv german — avea, fără îndoială, motive întemeiate de a-și exprima scepticismul în ceea ce privește afirmația lui Rogers cum că omul, sănătos sau bolnav, este demn de încredere. Dar Freud, Klein și Buber erau puternic marcați de perspectivele Lumii Vechi. Optimismul incurabil al lui Rogers este privit cel mai bine, poate, drept una dintre numeroasele încercări interesante de a aduce în psihoterapie nuanța specifică Lumii Noi.

Rogers a avut numeroși tovarăși în acest demers. Harry Stack Sullivan a adăugat psihanalizei mai multe fațete: atenția acordată influenței prietenilor apropiați asupra dezvoltării în copilărie, explorarea mediului social specific al pacientului și utilizarea activă a sinelui terapeutului pentru a bloca proiecțiile caracteristice ale pacientului. Murray Bowen și-a deplasat atenția de la familia pacientului în copilărie (constelația oedipiană) la familia din prezent și i-a acordat terapeutului libertatea de a acționa ca un fel de antrenor în contextul eforturilor pacientului de a-și găsi locul în structura rigidă a familiei. Milton Erickson a revizuit tehnicile hipnotice și le-a folosit în manieră năzdrăvană, transformând terapeutul într-un maestru al manipulării, care-și catapultează pacienții dincolo de impasurile în dezvoltare. Carl Whitaker a subliniat faptul că teoria constituie un obstacol în practica clinică și a cerut terapeutului deopotrivă prezență existențială și conștientizarea obiceiurilor familiale locale. La această listă ar putea fi adăugate numele imigranților — Erich Fromm, Victor Frankl, Hellmuth Kaiser, Erik Erikson, Heinz Kohut — a căror activitate a luat o turnură categoric americană: liberă, experimentală și conștientă de planul social.

Deși respinge premisa puritană a păcatului originar, Rogers creează — prin grija de a-l privi pe celălalt ca pe un individ liber, prin concentrarea asupra propriei autenticități și prezențe

active, prin încrederea în potențialul pozitiv al fiecărui client — o concepție terapeutică despre om care concordă cu aspectele importante ale etosului american. Premisa centrală a lui Rogers este aceea că oamenii sunt, din naștere, plini de resurse. Pentru el, păcatul capital în terapie, în educație sau în viața de familie constă în impunerea autorității. Egalitarist radical, Rogers consideră că indivizii sunt capabili de autodirecționare, fără să ia în considerare înțelepciunea primită de la alții și în afara organizațiilor precum biserica sau instituțiile academice. Cu toate că-și are originile în relația de ajutorare, filosofia lui Rogers este înrădăcinată în teoriile lui Thoreau și Emerson, în primatul independenței.

Îmbrățișându-l pe Rogers, americanii au luat în serios părți importante ale ființei lor — părți în privința cărora rămân totuși ambivalenți ca popor. Individualismul presupune oare explorarea de la zero a valorilor de către fiecare persoană din fiecare generație nouă, sau trebuie corelat cu tradițiile imobile și cu concepția despre om ca ființă egoistă și înclinată spre competiție? Revenind la curricula larg acceptată și la valorile ortodoxe, conservatorii din prezent îl atacă nu doar pe Rogers, ci și un curent important din umanismul american. Poate că miezul american al concepțiilor lui Rogers constituie motivul pentru care el este mult mai respectat — înțeles ca voce distinctă, predat cu seriozitate — în zeci de țări din afara granițelor Statelor Unite.

Vocea lui Rogers — caldă, entuziastă, încrezătoare, grijulie — constituie elementul care leagă eseurile disparate ce alcătuiesc volumul *A deveni o persoană* . Facem cunoștință cu un om care încearcă, răbdător, dar cu toate resursele de care dispune, să-i asculte pe alții și să se asculte pe sine. Această ascultare atentă este

pusă deopotrivă în slujba individului și în cea a marii întrebări — ce înseamnă să devii persoană. Descriindu-și clienții, Rogers adoptă limbajul și prozodia existențialismului. El scrie despre un bărbat plin de frământări interioare: „În clipa aceea, el e totuna cu implorarea sa, complet, în întregime… [Î]n acea clipă, *e una* cu dependența sa, într-un fel care-l uluiește".

Orice idee că Rogers nu e serios, nu e conștient de fragilitatea omenească, nu e intelectual trebuie să se dezintegreze în fața transcrierilor activității sale clinice meticuloase. Rogers face lucrul pentru care l-au satirizat generații întregi de studenți la psihologie — anume repetă spusele clienților. Dar el rezumă totodată sentimentele clienților cu precizie, cu o mare frumusețe a exprimării și cu o generoasă nesiguranță. Și se vădește genial în a-i accepta pe alții.

În a cincea ședință de terapie cu Rogers, doamna Oak, o casnică frământată de probleme, se surprinde cântând „un fel de cântec fără muzică". Rezumatul făcut de Rogers sentimentelor ei o determină pe doamna Oak să-și amplifice experiențele interioare și să-și exploreze metafora. Auzim o persoană care bâjbâie în căutarea unei autenticități care-i scapă, denigrându-și propriile gânduri: „Și apoi pare să existe pur și simplu un flux de cuvinte care, cumva, nu sunt forțate, și apoi poate că uneori se strecoară îndoiala. Într-un fel, ia forma unei… poate că faci muzică și nimic altceva". La fel ca toți oamenii, conform schemei lui Rogers, doamna Oak este la început distanțată față de sine; datorită acceptării, ea va da la o parte fațadele și va ajunge la actualizare. În a noua ședință, doamna Oak dezvăluie, stânjenită, o formă limitată de încredere în sine: „[…] am ceea ce am ajuns să numesc în sinea mea, mi-am spus că sunt «străfulgerări de sănătate mintală»[…]. E doar sentimentul sporadic de a mă trezi

că sunt o persoană întreagă într-o lume teribil de haotică". Dar ea nu poate dezvălui în fața altora acest sine încrezător. Rogers își aduce aminte imediat de ședința anterioară: „Sentimentul că n-ai fi *în siguranță* dacă ai vorbi despre tine, cea care cântă. [...] Aproape ca și cum n-ar exista un loc în care acea persoană să... să existe". O astfel de acordare la lungimea de undă a celuilalt constituie o artă de mare clasă, deși e greu de știut dacă Rogers captează melodia interioară a clientului sau furnizează una compusă de el.

Această ambiguitate persistă în ceea ce privește activitatea clinică a lui Rogers: oare nu a făcut altceva decât, după cum susținea, să-l accepte pe celălalt, sau a oferit și părți din propriul sine bine diferențiat? Deloc ambiguă când îl citim pe Rogers astăzi este contribuția sa amplă la cultura contemporană, la ideile noastre despre cine suntem. E o plăcere să-l întâlnim din nou, să avem din nou acces la muzica lui.

PETER D. KRAMER

Pentru cititor

Deși mă șochează întru câtva s-o spun, sunt psihoterapeut (sau consilier personal) de peste treizeci și cinci de ani. Asta înseamnă ca, pe durata unei treimi de secol, am încercat să fiu de ajutor unui bogat eșantion din populația noastră: copii, adolescenți și adulți; persoane cu probleme educaționale, vocaționale, personale și conjugale; indivizi „normali", „nevrotici" și „psihotici" (ghilimelele indică faptul că, pentru mine, acești termeni sunt etichete care induc în eroare); indivizi care vin să ceară ajutor și indivizi trimiși să fie ajutați; oameni cu probleme minore și oameni a căror viață a devenit absolut disperată și deznădăjduită. Consider că prilejul de a cunoaște o atât de diversă multitudine de oameni, atât de personal și de intim este un mare privilegiu.

Pe baza experienței clinice și a cercetărilor din acești ani am scris mai multe cărți și numeroase articole. Lucrările din volumul de față sunt selectate dintre cele scrise în ultimii zece din cei treizeci și cinci de ani, din 1951 până în 1961. Aș vrea să explic motivele pentru care le-am grupat într-o carte.

În primul rând, sunt de părere că aproape toate au relevanță pentru viața personală trăită în această lume modernă năucitoare. Cartea nu este nicidecum o colecție de sfaturi, nici nu seamănă în vreo privință cu tratatele de tip „cum să faci cutare lucru singur", însă, din experiența mea, cititorii acestor lucrări le-au considerat adesea provocatoare pentru gândire și informative. Într-o anumită măsură destul de redusă, scrierile acestea au oferit persoanei o mai mare siguranță în a face alegeri personale și a le urma, în ca-

drul demersului de a deveni persoana care ar dori să fie. Așadar, din acest motiv, aș vrea ca ele să fie disponibile la scară mai largă, pentru oricine ar putea fi interesat — pentru „nespecialistul inteligent", cum se spune. Doresc acest lucru mai ales pentru că toate cărțile mele anterioare au fost publicate pentru publicul specializat, al psihologilor, și n-au fost niciodată disponibile pentru cei din afara respectivului grup. Sper din toată inima că mulți oameni care nu nutresc vreun interes anume față de domeniul consilierii sau psihoterapiei vor constata că învățăturile care se conturează în acest domeniu îi întăresc în existența lor. Sper, de asemenea, și cred că mulți oameni care n-au apelat niciodată la ajutorul consilierii vor constata, pe parcursul lecturii extraselor din înregistrările ședințelor terapeutice ale numeroșilor clienți prezenți în aceste pagini, că beneficiază de o creștere subtilă a curajului și încrederii în sine și că își înțeleg mai ușor propriile dificultăți pe măsură ce trăiesc, în imaginație și în simțire, lupta altora pe drumul creșterii.

O altă influență care m-a determinat să pregătesc cartea de față este numărul tot mai mare și caracterul tot mai imperativ al solicitărilor din partea celor care-mi cunosc deja punctul de vedere în ceea ce privește consilierea, psihoterapia și relațiile interpersonale. Ei și-au exprimat dorința de a avea acces la prezentări ale ideilor și activității mele mai recente, într-o formă convenabilă și larg disponibilă. Sunt frustrați să audă de articole nepublicate pe care nu le pot obține și să dea peste scrieri de-ale mele în reviste greu de găsit; le vor adunate laolaltă. Această solicitare este măgulitoare pentru orice autor. Ea constituie totodată o obligație, pe care am încercat s-o îndeplinesc. Nădăjduiesc că vor fi mulțumiți de selecția pe care am făcut-o. Așadar, în această privință, prezentul volum este destinat acelor psihologi, psihiatri, cadre didactice, consilieri școlari, clerici, asistenți sociali, logopezi, cadre de conducere din industrie, specialiști în materie de management al muncii, analiști politici și altor oameni care au constatat în trecut că activitatea mea le este utilă în demersurile profesionale. Într-un sens foarte real, cartea le este dedicată.

Există și un alt motiv care m-a impulsionat — unul mai complex, personal. El constă în căutarea unui public adecvat pentru ceea ce am de spus. Problema asta a fost pentru mine o enigmă timp de peste un deceniu. Știu că mă adresez doar unui segment din rândul psihologilor. Cei mai mulți — ale căror interese sunt sugerate de termeni precum stimul–reacție, teoria învățării, condiționare operantă — sunt atât de dedicați perspectivei care vede individul doar ca pe un obiect, încât ceea ce am de spus îi descumpănește adesea, dacă nu cumva îi irită de-a binelea. Știu, de asemenea, că mă adresez doar unui segment din rândul psihiatrilor. Pentru mulți dintre ei, poate pentru majoritatea, adevărul despre psihoterapie a fost deja rostit, demult, de către Freud, astfel că le lipsește interesul față de noi posibilități și sunt total neinteresați sau chiar se opun cercetărilor în domeniu. Știu totodată că mă adresez doar unui segment al grupului divergent de specialiști care-și spun „consilieri". Grosul acestui grup se interesează în principal de teste predictive și măsurări și de metodele de sfătuire.

Așadar, în pragul publicării unei lucrări anume, m-am simțit nemulțumit de ideea de a o prezenta unei reviste de specialitate din oricare dintre aceste domenii. Am publicat articole în reviste de toate aceste tipuri, dar majoritatea scrierilor mele din ultimii ani s-au adunat în teancuri de manuscrise nepublicate, distribuite privat sub formă litografiată. Ele sunt simbolul nesiguranței mele în ceea ce privește modalitatea de a ajunge la publicul căruia mă adresez.

În această perioadă, redactorii de reviste, adesea reviste cu tiraj mic sau foarte specializate, au aflat de unele dintre aceste lucrări și mi-au cerut permisiunea de a le publica. Am dat curs de fiecare dată acestor solicitări, stipulând însă că aș putea dori să public lucrarea ulterior în altă parte. Astfel, cele mai multe lucrări pe care le-am scris în acest deceniu au rămas nepublicate ori au văzut lumina tiparului în câte o revistă cu tiraj mic, specializată sau neconvențională.

Acum însă am ajuns la concluzia că vreau să ofer aceste idei sub formă de carte, astfel încât să-și găsească *propriul* public. Sunt sigur că acel public va include oameni dintr-o varietate de discipline, unele dintre ele la mare distanță de domeniul meu, ca de pildă filosofia și știința guvernării. Totuși, am ajuns să cred că publicul va avea și o anumită coeziune. Cred că aceste lucrări își au locul în cadrul unui curent care are și va avea impact asupra psihologiei, psihiatriei, filosofiei și altor domenii. Ezit să etichetez un astfel de curent, dar în mintea mea, el se asociază cu adjective precum fenomenologic, existențial, centrat pe persoană; cu concepte precum actualizarea sinelui, devenire, creștere; cu indivizi precum Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May (în această țară). Ca atare, deși grupul cărora le vorbește cu sens această carte va proveni, cred, din numeroase discipline și va avea numeroase interese, firul unificator ar putea foarte bine să fie preocuparea lor față de persoană și devenirea ei, într-o lume modernă ce pare hotărâtă s-o ignore sau s-o minimalizeze.

Există un ultim motiv pentru publicarea acestei cărți, motiv care înseamnă foarte mult pentru mine. El are de-a face cu marea, de fapt disperata nevoie, în vremurile noastre, de mai multe cunoștințe fundamentale și de mai multe aptitudini competente în abordarea tensiunilor din relațiile umane. Pare foarte probabil ca

fascinantele progrese științifice ale omului în infinitul spațiului, ca și în infinitul particulelor subatomice să conducă la distrugerea totală a lumii noastre, dacă nu reușim să facem mari progrese în înțelegerea și abordarea tensiunilor interpersonale și intergrupale. Cunoștințele modeste dobândite în acest domeniu mă fac să mă simt foarte umil. Nădăjduiesc să vină ziua când vom investi cel puțin prețul a una-două rachete mari în căutarea unei înțelegeri mai adecvate a relațiilor umane. Dar mă simt totodată foarte îngrijorat de faptul că acele cunoștințe de care *dispunem* deja sunt foarte puțin recunoscute și puțin utilizate. Sper să se deducă limpede din volumul de față că avem *deja* cunoștințe care, puse în aplicare, vor contribui la reducerea tensiunilor interrasiale, industriale și internaționale existente. Sper să fie evident că aceste cunoștințe, folosite preventiv, ar putea contribui la dezvoltarea unor persoane mature, nedefensive, înțelegătoare, care să se confrunte constructiv cu tensiunile viitoare. Dacă pot, deci, să arăt clar unui număr semnificativ de mare de oameni existența resurselor de cunoaștere nefolosite, disponibile deja în domeniul relațiilor interpersonale, mă voi simți profund răsplătit.

Ajunge cu motivele mele pentru publicarea acestei cărți. Dați-mi voie să închei cu câteva comentarii privitoare la natura ei. Lucrările adunate laolaltă aici reprezintă principalele mele domenii de interes din ultimul deceniu.* Ele au fost elaborate cu diferite scopuri, de obicei adresate fiecare altui public sau for-

* Singura excepție parțială este cea din domeniul teoriei explicite a personalității. Întrucât am publicat foarte recent o prezentare completă, tehnică a teoriilor mele într-o carte care ar trebui să poată fi găsită în orice bibliotecă specializată, nu am încercat să includ respectivul material aici. Lucrarea la care fac trimitere este capitolul intitulat „A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework" [„O teorie a terapiei, personalității și relațiilor interpersonale conturată în cadrul centrat pe client"] din Koch, S. (coord.), Psychology: A Study of a Science [Psihologia: studiu asupra unei științe], vol. III, pp. 184-256. McGraw Hill, 1959.

mulate pur și simplu pentru propria-mi plăcere. Am scris pentru fiecare capitol o notă introductivă, care încearcă să plaseze materialul într-un context inteligibil. Am organizat lucrările într-o asemenea manieră, încât să înfățișeze o temă unitară, cu un anumit parcurs de dezvoltare, de la semnificația profund personală la cea socială, mai amplă. La revizuirea lor am eliminat duplicările, dar acolo unde diferite lucrări prezintă același concept în moduri diferite am păstrat adesea aceste „variațiuni pe aceeași temă", cu speranța că ar putea servi același scop ca în muzică, anume să îmbogățească semnificația melodiei. În virtutea originii lor ca scrieri separate, fiecare poate fi citită independent de celelalte, dacă așa dorește cititorul.

Formulat în cel mai simplu mod, scopul cărții de față este acela de a vă împărtăși câte ceva din experiența mea — câte ceva din mine. Asta e ceea ce am trăit în junglele existenței moderne, în teritoriul în general necartografiat al relațiilor personale. Asta e ceea ce am văzut. Asta e ceea ce am ajuns să cred. Astea sunt modurile în care am încercat să-mi verific și să-mi testez convingerile. Astea sunt unele dintre nedumeririle, întrebările, preocupările și nesiguranțele cu care mă confrunt. Sper ca, împărtășindu-vi-le, să găsiți în ele ceva cu care să rezonați.

Departamentele de Psihologie și Psihiatrie
Universitatea Wisconsin
Aprilie 1961

PARTEA ÎNTÂI

Personal vorbind

Vorbesc ca persoană, din contextul experienței personale și al învățămintelor personale.

CAPITOLUL 1

„Ăsta sunt eu"

Evoluția gândirii mele profesionale și a filosofiei personale

Acest capitol combină două discursuri foarte personale. Acum cinci ani mi s-a propus să vorbesc în fața studenților din ultimul an de la Universitatea Brandeis, pentru a prezenta nu ideile mele despre psihoterapie, ci pe mine însumi. Cum am ajuns să gândesc așa cum gândesc? Cum am devenit persoana care sunt? Invitația mi s-a părut extrem de provocatoare pentru gândire și am făcut toate eforturile ca să răspund la solicitarea acestor studenți. Anul trecut, Comitetul Forumului Uniunii Studenților din Wisconsin mi-a adresat o solicitare oarecum similară. Mi s-a cerut să vorbesc în manieră personală despre seria lor de prelegeri intitulată „Ultima prelegere", în care se presupune că, din motive nespecificate, profesorul susține ultima sa prelegere și, de aceea, oferă numeroase informații personale despre sine. (Presupunerea că un profesor s-ar dezvălui în manieră

personală doar în cele mai drastice condiții constituie un comentariu intrigator la adresa sistemului nostru educativ.) În prelegerea aceasta din Wisconsin am exprimat mai din plin decât în prima învățămintele personale și temele filosofice care au ajuns să aibă semnificație pentru mine. În capitolul de față am împletit ambele prelegeri, încercând să păstrez ceva din caracterul neprotocolar pe care l-au avut la prima prezentare.

Reacția la fiecare dintre aceste discursuri m-a făcut să-mi dau seama cât de însetați sunt oamenii să afle câte ceva despre persoana *care li se adresează sau care le predă. De aceea, am plasat acest capitol primul în carte, cu speranța că va exprima câte ceva despre mine și, astfel, va conferi un context mai amplu și mai multă semnificație capitolelor ce vor urma.*

*

Am fost informat că se așteaptă de la mine ca, adresându-mă acestui grup, să plec de la premisa că tema mea este „Ăsta sunt eu". Am felurite reacții la o astfel de invitație, dar una pe care aș vrea s-o amintesc este aceea că mă simt onorat și măgulit că un grup, oricare ar fi el, vrea să afle, în manieră personală, cine sunt. Vă asigur că e o invitație unică și provocatoare și voi încerca să dau la această întrebare sinceră un răspuns pe cât de sincer îmi stă în puteri.

Așadar, cine sunt? Sunt un psiholog al cărui interes principal este de mulți ani psihoterapia. Ce înseamnă asta? N-am de gând să vă plictisesc cu o lungă descriere a activității mele, dar aș vrea să redau câteva paragrafe din prefața cărții mele *Client-Centered Therapy* [*Terapia centrată pe client*] pentru a arăta, într-un mod subiectiv, ce înseamnă ea pentru mine. Am încercat să-i trezesc cititorului unele sentimente față de subiectul volumului, astfel că am scris următoarele: „Despre ce este vorba în această carte? Să încerc să dau un răspuns care ar putea să exprime, într-o anumită măsură, experiența vie care aș vrea să fie această carte.

În cartea aceasta este vorba despre suferința și speranța, anxietatea și satisfacția de care este plin cabinetul oricărui terapeut. Este vorba despre unicitatea relației pe care o leagă fiecare terapeut cu fiecare client și totodată despre elementele comune pe care le descoperim în toate aceste relații. În cartea aceasta este vorba despre experiențele extrem de personale ale fiecăruia dintre noi. Este vorba despre un client din cabinetul meu, care șade lângă colțul biroului și se luptă să fie el însuși, în același timp speriat de moarte să fie el însuși — se chinuie să-și vadă experiența așa cum este ea, își dorește să fie *una cu* acea experiență, și totuși se teme profund de această posibilitate. În cartea aceasta este vorba despre mine, aflat acolo împreună cu clientul, față-n față cu el, participând la lupta sa pe cât de profund sunt în stare și cu toată sensibilitatea de care sunt capabil. Este vorba despre încercarea mea de a percepe experiența pe care o trăiește și semnificația, senzațiile, gustul și aroma pe care le are aceasta pentru el. Este vorba despre mine deplângându-mi posibilitatea foarte umană de a-l înțelege greșit pe acel client și despre eșecurile ocazionale în a vedea viața așa cum i se înfățișează lui, eșecuri ce cad precum niște obiecte grele peste țesătura complexă, delicată a creșterii ce are loc. Este vorba despre fericirea pe care mi-o trezește privilegiul de a fi moașa unei noi personalități — de a fi martorul uimit al apariției unui sine, a unei persoane, de a vedea un proces de naștere în care am jucat un rol important, de facilitator. Este vorba despre client și despre

mine privind cu mirare forțele puternice și ordonate care transpar vizibil în toată această experiență, forțe ce par profund înrădăcinate în univers ca întreg. În cartea aceasta e vorba, cred, despre viață așa cum se dezvăluie ea cu intensitate în procesul terapeutic — cu puterea sa oarbă și cu capacitatea imensă de distrugere, dar și cu imboldul dominant spre creștere, dacă se oferă prilejul pentru creștere".

Poate că cele de mai sus v-au oferit o imagine despre ceea ce fac și despre ceea ce simt cu privire la asta. Presupun că vă întrebați, de asemenea, cum am ajuns să mă implic în această activitate și sunteți curioși cu privire la unele dintre deciziile și alegerile, conștiente și inconștiente, adoptate pe parcurs. Să încerc să vă ofer câteva dintre elementele psihologice importante ale autobiografiei mele, mai ales așa cum pare ea să se coreleze cu viața mea profesională.

Primii mei ani de viață

Am crescut într-un cămin marcat de legături familiale strânse, o atmosferă religioasă și etică foarte strictă, fără compromisuri și, se poate spune, venerarea muncii pe brânci ca virtute. Am fost al patrulea născut dintre șase copii. Părinții noștri țineau foarte mult la noi și se preocupau aproape constant de binele nostru. De asemenea, ne controlau strict purtarea, în numeroase moduri subtile și afectuoase. Ei presupuneau, iar eu am acceptat, că ne deosebim de alți oameni — fără băuturi alcoolice, fără dans, fără jocuri de cărți și spectacole, cu foarte puțină viață socială și *multă* muncă. Mi-a fost foarte greu să-mi conving propriii copii că până și băuturile carbogazoase aveau o ușoară aromă de păcat, și-mi amintesc vagul sentiment de stricăciune trăit când am băut prima sticlă de suc „cu bulbuci". Trăiam momente plăcute împreună, în familie, dar nu ne amestecam cu alții. Așa că am fost un băiat singuratic, care citea fără oprire și la vremea când a încheiat liceul ieșise doar de două ori cu o fată.

Când aveam doisprezece ani, părinții mei au cumpărat o fermă care ne-a devenit cămin. Asta, din două motive. Tatăl meu, care devenise om de afaceri prosper, o voia ca hobby. Dar mai importantă, cred, era impresia părinților mei că o familie cu adolescenți în creștere ar trebui dusă departe de „ispitele" vieții din suburbii.

Acolo mi s-au conturat două interese care au avut probabil o influență reală asupra activității mele ulterioare. Am devenit fascinat de marii fluturi de noapte (pe atunci erau la modă cărțile lui Gene Stratton-Porter) și am ajuns să fiu o autoritate în materie de Luna, Polyphemus, Cecropia și alți fluturi splendizi care locuiau în pădurile noastre. Înmulțeam cu trudă fluturii în captivitate, îngrijeam omizile, păstram coconii pe parcursul lungilor luni de iarnă și, în general, trăiam unele dintre bucuriile și frustrările omului de știință care încearcă să observe natura.

Tatăl meu era decis să-și conducă noua fermă pe baze științifice, așa că a cumpărat multe cărți despre agricultura științifică. Își încuraja băieții să aibă propriile activități independente și profitabile, așa că frații mei și cu mine țineam un cârd de găini și, la un moment sau altul, am crescut de la naștere miei, purcei și viței. Astfel am ajuns să studiez agricultura științifică și abia acum câțiva ani mi-am dat seama ce simț fundamental al științei am dobândit în acest mod. Nu mi-a spus nimeni că *Feeds and Feeding* a lui Morison nu e o carte potrivită pentru un băiat de paisprezece ani, așa că m-am cufundat cu trudă în sutele ei de pagini, învățând cum se efectuează experimentele — cum se co-

relează grupurile de control cu grupurile experimentale, cum se mențin constante condițiile prin randomizarea procedurilor, așa încât să poată fi dovedită influența unui anumit aliment asupra producției de carne sau de lapte. Am învățat cât de dificil este să testezi o ipoteză. Am ajuns să cunosc și să respect metodele științifice într-un domeniu de activitate practic.

Colegiul și educația ulterioară

Am început colegiul la Wisconsin, studiind domeniul agriculturii. Unul dintre lucrurile de care-mi amintesc cel mai bine este afirmația vehementă a unui profesor de agronomie cu privire la învățarea și folosirea faptelor concrete. El punea accent pe inutilitatea cunoștințelor enciclopedice de dragul cunoștințelor enciclopedice și a scornit porunca: „Nu fi o afurisită de căruță cu muniție, fii o pușcă!"

În primii doi ani de colegiu, ca urmare a unor conferințe religioase studențești cu mare încărcătură emoțională, obiectivul profesional mi s-a schimbat, trecând de la cel de agricultor științific la teologie — o mică schimbare! Am trecut de la agricultură la istorie, considerând că asta ar constitui o mai bună pregătire.

În penultimul an am fost ales, împreună cu alți unsprezece studenți din această țară, să plec în China la o conferință a Federației Mondiale a Studenților Creștini. Pentru mine, a fost o experiență extrem de importantă. Era în 1922, la patru ani după încheierea primului război mondial. Vedeam cu câtă înverșunare continuau să se urască francezii și germanii, chiar dacă, individual vorbind, păreau foarte agreabili. Am fost obligat să-mi forțez gândirea, să înțeleg că oamenii sinceri și cinstiți pot să creadă în doctrine religioase foarte divergente. Pentru prima oară, m-am emancipat în privințe majore față de gândirea religioasă a părinților mei și mi-am dat seama că nu pot fi de acord cu ei. Această independență de gândire a creat multă suferință și tensiune în relația dintre noi, dar, privind în urmă, cred că atunci, mai mult decât oricând altcândva, am devenit o persoană independentă. Sigur că a existat multă revoltă și rebeliune în atitudinea mea din acea perioadă, dar ruptura esențială a avut loc în cele șase luni ale călătoriei în Orient și, așadar, a fost gândită în întregime departe de influențele de acasă.

Deși aceasta este o relatare a elementelor care mi-au influențat dezvoltarea profesională, și nu creșterea personală, aș vrea să amintesc foarte pe scurt un factor de importanță profundă în viața mea personală. La vremea călătoriei în China m-am îndrăgostit de o fată adorabilă pe care o cunoșteam de mulți ani, chiar din copilărie, și ne-am căsătorit, cu consimțământul foarte ezitant al părinților noștri, imediat ce am terminat eu colegiul, ca să ne putem continua studiile universitare împreună. Nu pot fi foarte obiectiv în această privință, dar iubirea și tovărășia ei constantă, susținătoare în toți anii care au trecut de atunci a constituit un factor extrem de important și o mare sursă de bogăție în viața mea.

Am ales să mă înscriu la Seminarul Teologic Union, cel mai liberal din țară la acea vreme (1924), ca să mă pregătesc pentru activitatea religioasă. N-am regretat nici o clipă cei doi ani petrecuți acolo. Am intrat în contact cu câțiva mari învățați și profesori, mai cu seamă doctorul A. C. McGiffert, care credea cu toată ființa în libertatea de a cerceta și în a urma adevărul indiferent unde duce el.

Cunoscând universitățile și instituțiile de educație superioară așa cum le cunosc acum — cunoscându-le regulile și rigidită-

țile —, sunt cu adevărat uimit de o experiență foarte semnificativă de la Union. Mai mulți dintre noi eram de părere că suntem îndopați cu idei, pe când noi doream în principal să ne explorăm propriile întrebări și îndoieli și să aflăm unde ne duc ele. Am depus o cerere la administrație pentru a ni se permite să inițiem un seminar cu credit, un seminar fără instructor, la care materia să fie alcătuită din propriile noastre întrebări. În mod lesne de înțeles, conducerea a rămas perplexă în fața solicitării, dar ne-a aprobat cererea! Singura restricție a fost aceea că, în interesul instituției, un instructor tânăr urma să fie prezent la seminar, dar fără a se implica dacă noi nu doream să fie activ.

Presupun că e inutil să adaug că acest seminar a fost profund satisfăcător și clarificator. Simt că m-a purtat cale lungă spre o filosofie de viață a mea, proprie. Cugetând la întrebările puse și urmărind ideile prilejuite de ele, majoritatea membrilor acelui grup au ajuns să înțeleagă că nu-și doresc activitatea religioasă. Eu am fost unul dintre ei. Mi-am dat seama că întrebările cu privire la sensul existenței și posibilitatea îmbunătățirii constructive a vieții indivizilor mă vor interesa, probabil, mereu, dar că nu pot lucra într-un domeniu în care mi se cere să cred într-o doctrină religioasă anume. Credințele mi se schimbaseră deja extrem de mult și era posibil să continue să se schimbe. Mi se părea că ar fi oribil să *trebuiască* să susții un set de credințe pentru a putea rămâne în profesia pe care ți-ai ales-o. Voiam să găsesc un domeniu în care să pot fi sigur că libertatea mea de gândire nu va fi limitată.

Am devenit psiholog

Dar ce domeniu? La Union fusesem atras de cursurile și prelegerile despre activitatea psihologică și psihiatrică, ce începeau să se dezvolte pe atunci. Goodwin Watson, Harrison Elliott, Marian Kenworthy au contribuit cu toții la acest interes. Am început să urmez mai multe cursuri la Institutul Pedagogic al Universității Columbia, aflată peste drum de Seminarul Union. M-am înscris la un curs de filosofia educației predat de William H. Kilpatrick, în care am găsit un excelent profesor. Am început activitatea clinică practică cu copii, supervizat de Leta Hollingworth, o persoană sensibilă și pragmatică. Am descoperit că sunt atras de munca de îndrumare a copiilor, așa că, treptat, cu foarte puțină readaptare dureroasă, am trecut la domeniul îndrumării copiilor și am început să mă consider psiholog clinician. A fost un pas pe care l-am făcut pe nesimțite, cu relativ puține alegeri conștiente clar definite, mai degrabă dând curs pur și simplu activităților care mă interesau.

În timp ce studiam la Institutul Pedagogic, am făcut cerere pentru o bursă de intern la Institutul pentru Îndrumarea Copiilor, pe atunci nou, sponsorizat de Fundația Commonwelth, și am obținut acea bursă. M-am simțit deseori recunoscător în primul an că mă aflam acolo. Organizația se afla în starea haotică a începuturilor, dar asta însemna că puteai să faci ceea ce doreai. Am absorbit cu nesaț concepțiile freudiene dinamice ale personalului, în rândurile căruia se aflau David Levy și Lawson Lowrey, și am constatat că se află în puternic conflict cu punctul de vedere riguros, științific, statistic, de un obiectivism rece, care predomina pe atunci la Institutul Pedagogic. Privind în urmă, cred că nevoia de a rezolva acest conflict în mine însumi a fost o experiență de învățare extrem de valoroasă. La acea vreme mi se părea că funcționez în două lumi complet diferite, „și cele două nu se vor întâlni vreodată".

Spre sfârșitul perioadei petrecute ca intern era foarte important să obțin un loc de muncă pentru a-mi susține familia tot mai numeroasă, chiar dacă nu-mi terminasem doctoratul. Posturile nu erau deloc numeroase; îmi amintesc ușurarea și bucuria pe care le-am simțit când am găsit unul. Am fost angajat ca psiholog la Departamentul pentru studierea copilului al Societății pentru prevenirea cruzimii asupra copiilor din Rochester, statul New York. În acest departament existau trei psihologi, iar salariul meu era de 2.900 de dolari pe an.

Privesc în urmă, la acceptarea acestui post, cu amuzament și oarecare uimire. Motivul pentru care eram atât de încântat consta în faptul că aveam ocazia să desfășor activitatea pe care mi-o doream. Pe cât îmi pot aminti, faptul că, judecând după orice criteriu rezonabil, era o fundătură din punct de vedere profesional, faptul că salariul nu era bun nici măcar după standardele acelei perioade pare să nu-mi fi trecut prin minte. Cred că am simțit întotdeauna că, dacă mi se oferă prilejul de-a face ceea ce mă interesează cel mai mult, toate celelalte lucruri se vor rezolva cumva de la sine.

Anii de la Rochester

Următorii doisprezece ani petrecuți la Rochester au fost extrem de valoroși. Timp de cel puțin opt ani, primii, din cei doisprezece m-am cufundat cu totul în oferirea de servicii psihologice practice, diagnosticând și făcând planuri pentru copiii delincvenți și defavorizați care ne erau trimiși de tribunale și agenții și, în multe cazuri, efectuând „interviuri de tratament". A fost o perioadă de relativă izolare profesională, singura mea preocupare fiind strădania de a fi mai eficient cu clienții noștri. Trebuia să ne acceptăm și eșecurile, nu doar reușitele, așa că eram obligați să învățăm. Exista doar un singur criteriu cu privire la orice metodă de a lucra cu acești copii și cu părinții lor, și acesta era: „Dă rezultate? Este eficientă?" Constatam că ajung tot mai des să-mi formulez propriile idei pe baza experiențelor cotidiene de muncă.

Îmi vin în minte trei incidente ilustrative semnificative, toate mărunte, dar pentru mine importante la acea vreme. Îmi dau seama acum că toate sunt situații de deziluzie — legată de o autoritate, legată de materiale, legată de mine însumi.

În procesul meu de instruire fusesem fascinat de scrierile doctorului William Healey, care arătau că delincvența are la bază deseori un conflict sexual și că, dacă acest conflict este scos la iveală, delincvența încetează. În primul sau al doilea an la Rochester am muncit din greu cu un tânăr piroman care simțea un imbold inexplicabil de a provoca incendii. Treptat, discutând cu el zi după zi la casa de corecție, am corelat dorința sa cu un impuls sexual privitor la masturbare. Evrica! Rezolvasem cazul. Totuși, când tânărul a fost eliberat condiționat, a reînceput să aibă aceeași problemă.

Îmi amintesc șocul pe care l-am simțit. Poate că Healey se înșela. Poate că aflasem ceva ce el nu știa. Cumva, acest incident mi-a arătat clar că e posibil ca învățăturile cu autoritate să conțină greșeli și că există noi cunoștințe de descoperit.

A doua descoperire naivă a fost de un alt tip. La scurt timp după sosirea la Rochester am coordonat un grup de discuții pe tema intervievării. Am descoperit descrierea publicată a unei ședințe cu un părinte, redată aproximativ fidel, în care cel care se ocupase de caz se dovedise iscusit, cu o excelentă intuiție, inteligent și îndreptase rapid interviul către miezul problemei. Am

folosit bucuros materialul ca ilustrare a unei bune tehnici de interviu.

Câțiva ani mai târziu am avut o sarcină similară și mi-am adus aminte de acest material excelent. L-am căutat iarăși și l-am recitit. Am rămas îngrozit. Acum îmi părea că intervievatorul a desfășurat un tip de anchetă juridică, prin care a condamnat mama respectivă pentru motivele ei inconștiente și i-a smuls o recunoaștere a vinovăției. Acum știu din experiență că un astfel de interviu n-ar fi de nici un ajutor, pe termen lung, pentru părinte sau pentru copil. Materialul m-a făcut să-mi dau seama că mă îndepărtez de orice abordare coercitivă sau intruzivă în relațiile clinice, nu din motive filosofice, ci pentru că astfel de abordări au avut întotdeauna doar o eficiență superficială.

Al treilea incident a survenit câțiva ani mai târziu. Învățasem să fiu mai subtil și mai răbdător în a oferi clientului interpretări ale comportării sale, încercând să le sincronizez într-o manieră blândă, astfel încât să fie acceptate. Lucram cu mama foarte inteligentă a unui băiat care semăna a drac împielițat. Problema era clar respingerea băiatului de către mamă la o vârstă fragedă, dar de-a lungul multor ședințe n-am reușit s-o ajut să ajungă la această revelație. Am convins-o să vorbească, am pus laolaltă cu blândețe dovezile pe care mi le oferise, încercând s-o ajut să vadă tiparul. Dar n-am ajuns nicăieri. În cele din urmă, eu am renunțat. I-am spus că, pe cât se părea, am încercat amândoi, dar am ajuns la eșec, așa că ar fi indicat să nu ne mai vedem. Ea a fost de acord. Așa că am încheiat ședința, am dat mâna, iar ea a pornit spre ușa cabinetului. Apoi s-a întors și m-a întrebat: „Primiți aici și adulți pentru consiliere?" La răspunsul meu afirmativ, a spus: „Ei bine, în cazul ăsta, aș avea nevoie de ajutor". S-a întors pe scaunul de pe care se ridicase și a început să-și re-

versc disperarea cu privire la căsnicia ei, relația frământată cu soțul, sentimentul de eșec și confuzie, toate foarte diferite de „istoria de caz" sterilă pe care o oferise anterior. Atunci a început terapia reală și, în final, s-a încheiat cu mare succes.

Acest incident a fost unul dintre cele care m-au ajutat să fac experiența faptului — înțeles pe deplin abia mai târziu — că, de fapt, *clientul* este cel care știe ce-l doare, în ce direcții trebuie mers, care probleme sunt cruciale, ce experiențe au fost îngropate în adânc. Am început să mă gândesc că, dacă nu am neapărată nevoie să-mi demonstrez propria iscusință și cunoștințele, aș face bine să mă bazez pe client în ceea ce privește direcția în care să se îndrepte terapia.

Psiholog sau...?

În această perioadă am început să mă îndoiesc că sunt psiholog. Universitarii de la Rochester afirmau fără echivoc că activitatea pe care o desfășuram nu era psihologie și nu erau interesați să predau la facultatea de psihologie. Am mers la întruniri ale Asociației Psihologilor Americani și am constatat că sunt pline de lucrări despre procesele de învățare la șobolani și experimente de laborator care păreau să nu aibă nici o legătură cu ceea ce făceam eu. Asistenții sociali de psihiatrie însă păreau să vorbească aceeași limbă cu mine, așa că am început să activez în cadrul profesiei de asistent social, avansând în posturi locale și chiar naționale. Abia când a fost înființată Asociația Americană de Psihologie Aplicată am devenit cu adevărat activ ca psiholog.

Am început să predau la universitate, în cadrul facultății de sociologie, cursuri despre înțelegerea și abordarea copiilor-problemă. În scurtă vreme, facultatea de pedagogie a dorit să le cla-

sifice la rândul ei drept cursuri pedagogice. [Înainte de plecarea mea de la Rochester, și facultatea de psihologie mi-a cerut permisiunea de a le trece pe lista sa, acceptându-mă astfel, într-un final, ca psiholog.] Simpla descriere a acestor experiențe mă face să-mi dau seama cu câtă încăpățânare mi-am urmat propriul curs, foarte puțin preocupat de întrebarea dacă merg cu grupul meu sau nu.

Timpul nu-mi permite să vorbesc despre munca pentru crearea unui centru de îndrumare separat la Rochester, nici despre bătălia cu unii reprezentanți ai profesiei psihiatrice care au fost implicați. Acestea au fost în mare măsură lupte administrative, care n-au avut prea mult de-a face cu dezvoltarea ideilor mele.

Copiii mei

În anii petrecuți la Rochester, băiatul și fata mea au traversat perioada prunciei și a copilăriei, învățându-mă mult mai multe despre indivizi, dezvoltarea lor și relațiile lor decât aș fi putut învăța vreodată în activitatea profesională. Nu cred să fi fost un părinte foarte bun în primii lor ani de viață, dar, din fericire, soția mea a fost și, cu trecerea timpului, am devenit *și eu* un părinte mai bun și mai înțelegător. În acești ani și ulterior, privilegiul de a avea o relație cu doi tineri sensibili și buni, pe parcursul tuturor plăcerilor și suferințelor din copilărie, pe parcursul asertivității și dificultăților din adolescență, iar de acolo, la vârsta adultă și punerea bazelor propriei lor familii a fost, categoric, neprețuit. Cred că soția mea și cu mine considerăm că una dintre cele mai satisfăcătoare realizări în care am jucat un rol este faptul că putem să comunicăm cu adevărat, la nivel profund, cu copiii noștri deveniți adulți și cu partenerii lor de viață, iar ei, cu noi.

Anii de la Universitatea Ohio

În anul 1940 am acceptat un post la Universitatea Ohio. Sunt sigur că unicul motiv pentru care s-au gândit la mine a fost cartea mea *Clinical Treatment of the Problem Child* [*Tratamentul clinic al copiilor-problemă*], scrisă pe apucate, în vacanțe și scurte concedii. Spre surprinderea mea și contrar așteptărilor, mi-au oferit un post de profesor titular plin. Recomand din toată inima începerea activității academice de la acest nivel. M-am simțit deseori recunoscător că n-a trebuit să traversez procesul competitiv, deseori umilitor, al promovării pas cu pas la catedrele universitare, proces prin care indivizii învață foarte des o singură lecție: să nu se expună la riscuri.

Încercând să predau studenților de la Universitatea Ohio ceea ce învățasem despre tratament și consiliere, am început să-mi dau seama că, poate, am elaborat pe baza experienței proprii un punct de vedere personal, diferit de celelalte. Când am încercat să cristalizez unele dintre aceste idei și le-am prezentat într-o lucrare la Universitatea Minnesota, în decembrie 1940, am constatat că reacțiile sunt foarte puternice. Atunci am făcut pentru prima oară experiența faptului că o idee nouă de-a mea, care poate să-mi pară strălucită și plină de potențial, poate constitui o mare amenințare pentru altă persoană. A mă afla în centrul criticilor, al argumentelor pro și contra, a fost deconcertant și m-a făcut să mă îndoiesc și să pun semne de întrebare. Chiar și așa, simțeam că am o contribuție de adus, așa că am pus pe hârtie manuscrisul lucrării *Counseling and Psychotherapy* [*Consiliere*

și psihoterapie], descriind ceea ce consideram a fi o orientare întru câtva mai eficientă în terapie.

Îmi dau seama iarăși, cu oarecare amuzament, cât de puțin mă preocupasem să fiu „realist". Când am predat manuscrisul, editorul l-a considerat interesant și nou, dar s-a întrebat la ce cursuri va fi folosit. Am răspuns că știu doar două — un curs pe care-l predam eu și încă unul la altă universitate. Editorul a fost de părere că am făcut o greșeală gravă nescriind un text care să se potrivească cu cursurile care se predau deja. Se îndoia foarte tare că va putea vinde 2000 de exemplare, ceea ce ar fi fost necesar ca să-și recupereze cheltuielile. Abia când am spus că voi merge la un alt editor, s-a hotărât să riște. Nu știu care dintre noi a fost mai surprins de vânzările cărții — 70.000 de exemplare până în prezent, și vânzările continuă.

Anii recenți

Cred că, începând din acest punct și până în prezent, viața mea profesională — cinci ani la Universitatea Ohio, doisprezece ani la Universitatea Chicago și patru ani la Universitatea Wisconsin — este bine documentată de ceea ce am scris. Voi evidenția foarte pe scurt două-trei aspecte care au o anumită semnificație pentru mine.

Am învățat să trăiesc relații terapeutice tot mai profunde, cu o gamă tot mai largă de clienți. Acest lucru poate fi extrem de recompensator, și așa a și fost. Poate fi și a și fost uneori foarte înspăimântător, în situațiile în care o persoană cu tulburări profunde pare să-mi ceară să fiu mai mult decât sunt pentru a-i îndeplini nevoia. Desfășurarea terapiei necesită categoric creștere personală continuă din partea terapeutului, iar acest lucru

poate fi dureros uneori, chiar dacă oferă pe termen lung recompense.

Aș vrea de asemenea să amintesc importanța constant tot mai mare pe care a ajuns s-o aibă pentru mine cercetarea. Terapia este experiența în care mă pot abandona subiectiv. Cercetarea este experiența în care pot să mă dau la o parte și să încerc să văd cu obiectivism această experiență subiectivă bogată, aplicând toate metodele elegante ale științei pentru a stabili dacă m-am înșelat pe mine însumi sau nu. Sunt tot mai convins că vom descoperi legi ale personalității și comportamentului care să fie tot atât de semnificative pentru progresul omenirii sau pentru înțelegerea umană cum sunt legile gravitației sau cele ale termodinamicii.

În ultimele două decenii m-am obișnuit ceva mai mult să fiu motiv de dispută, dar reacțiile la ideile mele continuă să mă surprindă. Din punctul meu de vedere, am considerat că mi-am exprimat mereu gândurile într-o manieră deloc definitivă, spre a fi acceptate sau respinse de cititor sau de student. Dar, în diferite momente și locuri, concepțiile mele au împins psihologii, consilierii și pedagogii la o mare furie, un mare dispreț și critici acerbe. Vehemența a tins să se stingă în aceste domenii, dar în ultimii ani s-a reînnoit în rândul psihiatrilor, dintre care unii simt, în modul meu de lucru, o amenințare profundă la adresa multora dintre cele mai prețuite și mai puțin puse la îndoială principii ale lor. Și poate că criticile furtunoase sunt mai mult decât egalate de pagubele produse de „discipoli" lipsiți de simț critic și care nu pun nimic la îndoială — indivizi care și-au însușit ceva dintr-un nou punct de vedere și s-au apucat să se războiască cu toți, folosind ca arme idei corecte, dar și incorecte despre mine și activitatea mea. Uneori mi-a fost greu să-mi dau seama cine mi-a făcut mai mult rău: „prietenii" sau dușmanii.

În parte, poate, din cauza faptului perturbator de a fi motiv de dispută, am ajuns să prețuiesc foarte mult privilegiul de a pleca departe, de a fi singur. Am impresia că perioadele mele cele mai rodnice de muncă sunt acelea în care am putut să mă distanțez complet de ceea ce cred alții, de așteptările profesionale și de solicitările cotidiene și să obțin o perspectivă asupra a ceea ce fac. Soția mea și cu mine am găsit ascunzători izolate în Mexic și în Caraibe, unde nimeni nu știe că sunt psiholog, unde pictura, înotul, scufundările și surprinderea unor peisaje în fotografii color sunt principalele mele activități. Și totuși, în aceste locuri, unde activitatea profesională nu ocupă mai mult de două până la patru ore pe zi, am făcut cele mai multe dintre progresele din ultimii câțiva ani. Prețuiesc privilegiul de a fi singur.

Câteva învățături semnificative

Acestea sunt câteva dintre elementele externe ale vieții mele profesionale, conturate foarte pe scurt. Dar aș vrea să vă port înăuntrul ei, să vă spun câteva dintre lucrurile pe care le-am învățat din miile de ore petrecute lucrând intim cu persoane aflate în suferință personală.

Aș vrea să spun foarte clar că sunt învățături care au semnificație pentru *mine*. Nu doresc câtuși de puțin să le prezint ca pe un ghid pentru nimeni altcineva. Totuși, am constatat că atunci când o altă persoană a fost dispusă să-mi spună câte ceva despre direcțiile sale interioare, acest lucru a fost valoros pentru mine, chiar dacă doar prin faptul că m-a ajutat să înțeleg mai clar că direcțiile mele sunt diferite. Așadar, în acest spirit ofer învățămintele ce urmează. Cred că fiecare dintre ele a ajuns să facă parte din acțiunile mele și din convingerile mele lăuntrice cu mult înainte să le conștientizez complet. Sunt, desigur, învățăminte disparate și incomplete. Pot spune doar că sunt și au fost foarte importante pentru mine. Le învăț și le reînvăț permanent. Se întâmplă adesea să nu reușesc să acționez în concordanță cu ele, dar ulterior îmi doresc s-o fi făcut. Se întâmplă adesea să nu reușesc să văd o situație nouă ca pe o situație în care s-ar putea aplica unele dintre aceste învățăminte.

Ele nu sunt fixe. Se schimbă mereu. Unele par să capete mai mult accent, altele sunt poate mai puțin importante pentru mine decât altădată, dar toate sunt, pentru mine, semnificative.

Voi prezenta fiecare învățătură printr-o expresie sau o propoziție care surprinde ceva din semnificația ei personală. Apoi o voi dezvolta puțin. Materialul ce urmează nu e prea organizat, cu excepția faptului că primele învățăminte au de-a face în principal cu relațiile cu alții. Apoi urmează altele care se înscriu în domeniul valorilor și convingerilor personale.

Aș putea începe prezentarea acestor învățăminte semnificative cu un element formulat negativ. *În relațiile mele cu alte persoane am constatat că, pe termen lung, nu folosește la nimic să mă port ca și cum aș fi ceva ce nu sunt*. Nu ajută să mă port calm și agreabil când, de fapt, sunt furios și critic. Nu ajută să mă port ca și cum aș cunoaște răspunsurile atunci când nu le știu. Nu ajută să mă port ca și cum aș fi o persoană iubitoare dacă, de fapt, în acel moment sunt ostil. Nu ajută să mă port ca și cum aș fi plin de siguranță dacă, la drept vorbind, sunt speriat și nesigur. Am constatat că această afirmație rămâne adevărată chiar și la un nivel foarte simplu. Nu ajută să mă port ca și cum m-aș simți bine când mă simt bolnav.

Cu alte cuvinte, ceea ce vreau să spun aici este că am constatat că nu folosește la nimic și nici nu este eficient, în relațiile mele cu alți oameni, să încerc să întrețin o mască, să mă port la suprafață într-un fel, când în interior trăiesc ceva foarte diferit. Cred că asta nu mă face să fiu util în încercarea de a forma relații constructive cu alții. Aș vrea să menționez că, deși consider că am învățat cât de adevărat este acest lucru, n-am profitat de el în nici un caz pe cât de mult ar fi trebuit. De fapt, am impresia că majoritatea greșelilor pe care le fac în relațiile personale, majoritatea ocaziilor când nu reușesc să fiu de ajutor pentru alții pot fi explicate prin faptul că, din anumite motive defensive, m-am purtat la suprafață într-un fel, când, în realitate, sentimentele mele se îndreptau în direcția opusă.

O altă învățătură ar putea fi formulată astfel: *Simt că sunt mai eficient când mă pot asculta pe mine însumi cu o atitudine de acceptare și pot fi eu însumi.* Cred că, de-a lungul anilor, am învățat să devin mai priceput la a mă asculta *pe mine însumi*, astfel încât să știu, într-o măsură oarecum mai adecvată decât înainte, ceea ce simt în orice moment dat — să fiu în stare să-mi dau seama că *sunt* furios sau că *simt* respingere față de o persoană, că mă simt plin de căldură și afecțiune pentru un individ sau că sunt plictisit și neinteresat de ceea ce se petrece, că ard de nerăbdare să înțeleg un individ sau că simt anxietate și teamă în relația mea cu o persoană. Toate aceste atitudini diferite sunt sentimente pe care, cred, le pot asculta în interiorul meu. Un mod de a formula acest lucru este că am devenit mai priceput la a-mi da voie să *fiu* așa cum *sunt*. Astfel îmi e mai ușor să mă accept pe mine însumi ca pe o persoană categoric imperfectă, care nu funcționează în nici un caz tot timpul așa cum ar vrea să funcționeze.

Probabil că unii consideră că aceasta este o direcție foarte ciudată în care să te îndrepți. Mie îmi pare că are valoare în virtutea unui paradox straniu: când mă accept pe mine însumi așa cum sunt, mă schimb. Cred că am învățat asta de la clienții mei, ca și din propriile-mi experiențe — nu ne putem schimba, nu ne putem distanța de ceea ce suntem până când nu *acceptăm* în întregime ceea ce suntem. Iar când o facem, schimbarea pare să se producă aproape pe neobservate.

Un alt rezultat ce pare să decurgă din faptul de a fi eu însumi este acela că relațiile devin reale. Relațiile reale au capacitatea incitantă de a fi pline de viață și de semnificație. Dacă pot accepta faptul că sunt iritat sau plictisit de acest client sau acest student, e mult mai probabil să fiu în stare să-i accept sentimentele cu care răspunde. Pot, de asemenea, să accept experiența modificată și sentimentele modificate care se vor naște, probabil, în mine și în el. Relațiile reale tind să se schimbe, în loc să rămână statice.

Așadar, constat că este eficient să-mi permit să fiu ceea ce sunt în atitudinile mele, să știu când am ajuns la limita rezistenței sau a toleranței și să accept asta ca pe o realitate; să știu când îmi doresc să modelez sau să manipulez oameni și să accept asta ca pe o realitate care există în mine. Mi-ar plăcea să accept aceste sentimente tot atât de bine ca pe cele de căldură, interes, îngăduință, bunătate, înțelegere, care sunt și ele o parte foarte reală din mine. Atunci când accept cu adevărat toate aceste atitudini ca pe o realitate, ca pe o parte din mine, relația mea cu cealaltă persoană devine ceea ce este și poate să crească și să se schimbe mai ușor.

Ajung acum la o învățătură centrală, care a avut foarte multă însemnătate pentru mine. O pot formula astfel: *Am constatat*

că faptul de a-mi da voie să înțeleg o altă persoană are o valoare imensă. Felul în care am formulat această afirmație poate să vă pară ciudat. E nevoie să-ți *dai voie* să-l înțelegi pe altul? Eu cred că da. Prima noastră reacție la majoritatea afirmațiilor pe care le auzim de la alți oameni este o evaluare sau o judecată imediată, și nu o înțelegere a lor. Când cineva își exprimă un sentiment, o atitudine sau o convingere, tindem să gândim aproape imediat: „Așa e" sau „E o prostie", „E anormal", „E irațional", „E incorect", „Nu-i frumos". Foarte rar ne dăm voie să *înțelegem* exact ce semnificație are pentru celălalt afirmația sa. Eu cred că se întâmplă așa fiindcă a înțelege e un lucru riscant. Dacă-mi dau voie cu adevărat să-l înțeleg pe altul, acea înțelegere ar putea să mă schimbe. Și toți ne temem de schimbare. Așadar, după cum spuneam, nu e ușor să-ți dai voie să înțelegi un individ, să pătrunzi în amănunt, complet și empatic în cadrul său de referință. E totodată un lucru rar.

Înțelegerea îmbogățește în două feluri. Atunci când lucrez cu clienți aflați în suferință, constat că a înțelege lumea bizară a unui individ psihotic sau a înțelege și percepe atitudinile persoanei care simte că viața e prea tragică pentru a fi suportată sau a înțelege omul care simte că e un individ lipsit de valoare, inferior — fiecare dintre acestea mă îmbogățește cumva. Învăț din aceste experiențe în moduri care mă schimbă, care mă fac să fiu o persoană diferită și, cred, mai reactivă. Poate și mai important este faptul că, atunci când îi înțeleg pe acești indivizi, asta le permite să se schimbe. Le permite să-și accepte temerile, gândurile bizare, sentimentele tragice și descurajările, dar și momentele de curaj, bunătate, iubire și sensibilitate. Ei trăiesc, ca și mine, experiența faptului că atunci când cineva înțelege pe deplin acele sentimente, asta le permite să accepte respectivele sentimente în ei înșiși. Iar apoi constată că atât sentimentele, cât și ei înșiși se schimbă. Indiferent dacă este vorba despre a înțelege femeia care simte că are la propriu un cârlig în cap, cu ajutorul căruia ceilalți o manevrează încoace și-ncolo, sau a înțelege bărbatul care simte că nimeni nu e atât de singur, atât de separat de ceilalți cum e el, constat că înțelegerea acestor lucruri are valoare pentru mine. Totodată, și chiar mai important, a fi înțeleși este o experiență cu foarte mare valoare pozitivă pentru acești oameni.

Iată o altă învățătură care a avut importanță pentru mine. *Am constatat că devin mai bogat în interior dacă deschid canale prin care alții îmi pot comunica sentimentele lor, lumea lor perceptivă personală.* Pentru că a înțelege este un lucru recompensator, mi-ar plăcea să reduc barierele dintre alții și mine, așa încât ei să poată, dacă vor, să se dezvăluie în mai mare măsură.

În relația terapeutică există mai multe căi prin care pot face ca clientului să-i fie mai ușor să comunice. Prin atitudinile mele, pot crea în cadrul relației o siguranță care face o astfel de comunicare mai posibilă. Sensibilitatea înțelegerii, cu ajutorul căreia clientul este văzut așa cum se vede el însuși și este acceptat ca având acele percepții și sentimente, este și ea utilă.

Ca profesor, am constatat de asemenea că faptul de a putea deschide canale prin care alții să-mi poată împărtăși lucruri despre ei înșiși mă îmbogățește. De aceea, încerc, deseori cu puțin succes, să creez în sala de clasă un climat în care sentimentele să poată fi exprimate, în care oamenii să poată avea păreri diferite — unii față de alții și față de instructor. De asemenea, am solicitat adesea „fișe de reacție" de la studenți, în care pot să se exprime, individual și personal, cu privire la curs. Pot să vorbeas-

că despre maniera în care cursul le satisface sau nu nevoile, își pot exprima sentimentele față de instructor sau pot vorbi despre dificultățile personale pe care le au în raport cu cursul. Aceste fișe de reacție nu au absolut nici o legătură cu notele studenților. Uneori, una și aceeași lecție a unui curs este percepută în moduri diametral opuse. Un student spune: „Ceea ce simt este o repulsie imposibil de definit față de tonul acestei lecții". Un altul, student străin, vorbind despre aceeași săptămână a aceluiași curs, spune: „Lecția noastră urmează cel mai bun, mai fructuos și mai științific mod de învățare. Dar pentru oamenii cărora li s-a predat vreme îndelungată, așa cum ni s-a predat nouă, prin metoda de tip prelegere, autoritară, această procedură nouă este imposibil de înțeles. Oamenii ca noi sunt condiționați să-l asculte pe instructor, să ia notițe pasiv și să memoreze lecturile obligatorii pentru examene. Nu mai trebuie să spun că e nevoie de mult timp pentru ca oamenii să scape de obișnuințele lor, indiferent dacă acele obișnuințe sunt sau nu sterile, infructuoase și sterpe". Pentru mine, a mă deschide față de aceste sentimente profund diferite a fost un lucru extrem de recompensator.

Am constatat că același lucru este valabil în grupurile în care sunt administrator sau sunt perceput drept lider. Îmi doresc să reduc nevoia de defensivitate, așa încât oamenii să-și poată comunica liber sentimentele. Acest lucru a fost extrem de incitant și m-a condus la o concepție complet nouă despre ceea ce poate fi activitatea de administrație. Dar nu pot dezvolta acest subiect aici.

Mai există o învățătură foarte importantă pe care am desprins-o din activitatea mea de consiliere. O pot formula foarte pe scurt. *Am constatat că este extrem de recompensator să pot accepta o altă persoană.*

Am descoperit că a accepta cu adevărat altă persoană și sentimentele sale nu este nici pe departe un lucru ușor, așa cum nici a înțelege nu este. Pot cu adevărat să permit altei persoane să simtă ostilitate față de mine? Pot să-i accept furia ca pe o parte reală și legitimă din sine? Pot s-o accept când își vede viața și problemele într-un mod foarte diferit de al meu? Pot s-o accept când are sentimente foarte pozitive față de mine, mă admiră și vrea să mă ia drept model? Acceptarea presupune toate acestea, și ea nu vine ușor. Cred că, în cultura noastră, părerea că „toate celelalte persoane trebuie să simtă și să gândească la fel ca mine" este un tipar tot mai răspândit. Ne vine greu să dăm voie copiilor sau părinților sau soților noștri să aibă alte atitudini decât noi față de anumite chestiuni și probleme. Nu le putem permite clienților sau studenților noștri să aibă alte păreri decât noi sau să-și folosească experiența în propriul mod individual. La scară națională, nu putem permite unei națiuni să gândească sau să simtă altfel decât noi. Și totuși, a început să-mi pară că această separare între indivizi, dreptul fiecăruia de a-și folosi experiența în propriul mod și de a descoperi în ea propria semnificație este una dintre cele mai neprețuite posibilități din viață. Fiecare persoană e o insulă, într-un sens foarte real, și poate construi poduri spre alte insule doar dacă, mai întâi de toate, este dispusă să fie ea însăși și i se dă voie să fie ea însăși. De aceea, consider că atunci când pot accepta altă persoană, ceea ce înseamnă, concret, să accept sentimentele, atitudinile și convingerile pe care le are, ca pe o parte reală și vitală din ea, o ajut să devină persoană — și pentru mine, acest lucru are o mare valoare.

Următoarea învățătură pe care doresc s-o prezint ar putea fi greu de comunicat. Este aceasta: *Cu cât sunt mai deschis față de*

realitățile din mine și din cealaltă persoană, cu atât îmi doresc mai puțin să mă reped și să „dreg lucruri". Cu cât încerc să mă ascult pe mine însumi și experiențele care se derulează înăuntrul meu și cu cât încerc să folosesc aceeași atitudine de ascultare cu altă persoană, cu atât simt mai mult respect față de procesele complexe ale vieții. În consecință, sunt tot mai puțin înclinat să mă grăbesc să dreg lucruri, să stabilesc obiective, să modelez oameni, să-i manipulez și să-i împing de la spate pe calea pe care aș vrea să meargă. Sunt mult mai mulțumit să fiu pur și simplu eu însumi și să-l las pe celălalt să fie el însuși. Știu foarte bine că acest punct de vedere pare straniu, aproape oriental. La ce bun viața dacă nu facem una sau alta oamenilor? La ce bun viața dacă nu-i modelăm potrivit scopurilor noastre? La ce bun dacă nu-i învățăm lucrurile pe care credem *noi* că ar trebui să le învețe? La ce bun viața dacă nu-i vom face să gândească și să simtă la fel ca noi? Cum ar putea cineva să susțină un punct de vedere atât de pasiv precum cel pe care-l exprim eu? Sunt sigur că atitudinile de acest fel trebuie să facă parte din reacția multora dintre voi.

Și totuși, aspectul paradoxal al experienței mele este acela că, cu cât sunt pur și simplu dispus să fiu eu însumi, în toată această complexitate a vieții, și cu cât sunt mai dispus să înțeleg și să accept realitățile existente în mine și în cealaltă persoană, cu atât pare să fie stimulată mai mult schimbarea. E un fapt foarte paradoxal: în măsura în care fiecare dintre noi este dispus să fie el însuși, va constata apoi că se schimbă nu doar el, ci și alți oameni cu care relaționează. Cel puțin asta e o parte foarte vie a experienței mele și unul dintre cele mai profunde lucruri pe care cred că le-am învățat în viața mea personală și profesională.

Să trec acum la alte câteva învățături, care privesc mai puțin relațiile și au mai multe de-a face cu propriile-mi acțiuni și valori. Prima dintre acestea este foarte succintă. *Pot avea încredere în experiența mea.*

Unul dintre lucrurile elementare pentru înțelegerea cărora mi-a trebuit mult timp și pe care le învăț și acum este acela că, atunci când o activitate îți dă *senzația* că este valoroasă sau merită întreprinsă, ea chiar *merită* întreprinsă. Altfel spus, am învățat că percepția mea totală, la nivelul întregului organism, asupra unei situații este mai de încredere decât intelectul meu.

Pe tot parcursul vieții profesionale am mers în direcții pe care alții le considerau prostești și în privința cărora am avut eu însumi multe îndoieli. Dar n-am regretat niciodată că m-am îndreptat în direcții pe care „le simțeam corecte", chiar dacă la momentul respectiv m-am simțit deseori singur sau neghiob.

Am constatat că, în situațiile în care m-am încrezut într-o anumită percepție non-intelectuală, am descoperit înțelepciune în acel demers. De fapt, am constatat că atunci când am urmat una dintre aceste căi neconvenționale pentru că simțeam că e corectă sau adevărată, după cinci–zece ani mi s-au alăturat mulți dintre colegi, așa că n-a mai trebuit să mă simt singur pe calea respectivă.

Pe măsură ce ajung treptat să mă încred mai profund în totalul reacțiilor mele, descopăr că le pot folosi ca să-mi ghideze gândirea. Am ajuns să nutresc mai mult respect pentru acele idei vagi care-mi apar în minte din când în când și pe care le *simt* a fi semnificative. Sunt înclinat să cred că aceste gânduri sau bănuieli neclare mă vor conduce spre zone importante. Consider că asta înseamnă a avea încredere în totalitatea experiențelor mele, despre care am ajuns să bănuiesc că este mai înțeleaptă

decât intelectul meu. Este supusă greșelii, sunt sigur, dar cred că e mai puțin supusă greșelii decât mintea mea conștientă singură. Atitudinea mea este foarte bine exprimată de Max Weber, artistul, când spune: „În derularea umilului meu efort creativ, depind foarte mult de ceea ce nu știu și de ceea ce n-am făcut până acum".

Foarte strâns legat de această învățătură este un corolar care spune că *evaluarea făcută de alții nu este pentru mine un reper*. Deși trebuie ascultate și luate în calcul așa cum sunt, judecățile celorlalți nu pot fi niciodată un reper pentru mine. Acesta a fost un lucru greu de învățat. Îmi amintesc cât de zguduit am fost, în vremurile de început, când un gânditor erudit, care-mi părea a fi un psiholog mult mai competent și mai învățat decât mine, mi-a spus ce greșeală mare fac fiind interesat de psihologie. După el, nu va duce nicăieri, iar ca psiholog nu voi avea nici măcar ocazia de a practica această profesie.

În anii de mai târziu m-a surprins puțin, uneori, să aflu că în ochii unora sunt un impostor, o persoană care practică medicina fără a avea dreptul, autorul unui tip de terapie foarte superficial și dăunător, un căutător de putere, un mistic etc. Și am fost la fel de tulburat de laudele la fel de extreme. Dar nu mi-am făcut prea multe griji, fiindcă am ajuns să consider că doar o singură persoană (cel puțin pe durata vieții mele și, poate, în toate timpurile) poate ști dacă ceea ce fac este sincer, minuțios, deschis și sănătos sau fals, defensiv și nesănătos, iar acea persoană sunt eu. Primesc bucuros tot felul de dovezi cu privire la ceea ce fac, iar critica (deopotrivă cea prietenoasă și cea ostilă) și lauda (deopotrivă cea sinceră și cea lingușitoare) fac parte din aceste dovezi. Dar a cântări aceste dovezi și a le stabili semnificația și utilitatea este o sarcină pe care n-o pot lăsa în seama nimănui altcuiva.

În lumina a ceea ce am spus, probabil că următoarea învățătură nu vă va surprinde. *Experiența este, pentru mine, cea mai înaltă autoritate*. Piatra de încercare a validității este propria mea experiență. Ideile nici unui alt om nu au tot atâta autoritate ca experiența mea, după cum nu are nici vreuna din ideile mele. Experiența este aceea la care trebuie să mă întorc iarăși și iarăși, pentru a descoperi o aproximare mai fidelă a adevărului așa cum există el în procesul de devenire din mine.

Nici Biblia și nici profeții, nici Freud și nici cercetarea, nici revelațiile lui Dumnezeu sau ale oamenilor nu pot avea întâietate față de propria-mi experiență directă.

Experiența mea are cu atât mai multă autoritate, cu cât devine mai primară, pentru a folosi termenul din semantică. Astfel, ierarhia experiențelor le va conține pe cele mai pline de autoritate la nivelul cel mai de jos. Dacă citesc o teorie despre psihoterapie și dacă formulez o teorie asupra psihoterapiei bazată pe munca mea cu clienții și dacă, de asemenea, am experiența directă a psihoterapiei cu un client, gradul de autoritate crește în ordinea în care am enumerat aceste experiențe.

Experiența mea are autoritate nu pentru că ar fi infailibilă. Ea constituie temelia autorității fiindcă poate fi oricând verificată în noi modalități primare. Astfel, erorile ei frecvente sunt mereu susceptibile de a fi corectate.

O altă învățătură personală: *Îmi place să descopăr ordine în experiență*. Pare inevitabil să caut semnificația, ordonarea sau legitatea în orice set vast de experiențe. Tocmai acest fel de curiozita-

te, care-mi aduce foarte multă satisfacție când îi dau curs, m-a condus la fiecare dintre formulările majore pe care le-am avansat. M-a condus la căutarea ordinii în conglomeratul de practici ale clinicienilor care lucrau cu copii, iar de aici a rezultat cartea *The Clinical Treatment of the Problem Child*. M-a condus la formularea principiilor generale ce par să acționeze în psihoterapie, iar asta a condus la câteva cărți și numeroase articole. M-a condus la cercetare, pentru a testa diferite tipuri de legitate pe care consider că le-am întâlnit în experiența mea. M-a îndemnat să construiesc teorii pentru a pune laolaltă ordonarea lucrurilor cu care am avut deja de-a face și a proiecta această ordine mai departe, în zone noi și neexplorate, unde să poată fi testată în continuare.

Astfel, am ajuns să consider că atât cercetarea științifică, cât și procesul construirii de teorii au drept scop ordonarea interioară a experiențelor semnificative. Cercetarea este efortul perseverent și disciplinat de a înțelege și ordona fenomenele experienței subiective. Este justificată fiindcă e satisfăcător să percepi lumea ca având o ordonare și pentru că, deseori, când înțelegi relațiile ordonate ce apar în natură, apar rezultate recompensatoare.

Așadar, am ajuns să înțeleg că motivul pentru care mă dedic cercetării și construirii de teorii este acela de a satisface nevoia de a percepe ordine și semnificație, o nevoie subiectivă care există în mine. Uneori am efectuat cercetări din alte motive — ca să-i mulțumesc pe alții, să conving adversari și sceptici, să avansez profesional, să dobândesc prestigiu și din alte motive dezagreabile. Aceste erori de judecată și activitate au servit doar la a mă convinge și mai profund că există doar un singur motiv sănătos pentru desfășurarea de activități științifice, și el constă în satisfacerea unei nevoi de semnificație aflate în mine.

O altă învățătură a cărei recunoaștere m-a costat mult poate fi formulată în cinci cuvinte: *Faptele concrete sunt niște aliați.*

M-a interesat foarte mult faptul că majoritatea psihoterapeuților, în special psihanaliștii, au refuzat constant să efectueze vreo investigație științifică asupra terapiei lor sau să permită altora să facă acest lucru. Înțeleg această reacție, fiindcă am simțit o. Îmi amintesc foarte bine, mai ales în ceea ce privește primele noastre cercetări, cu câtă neliniște așteptam să vedem ce rezultate am obținut. Dacă ipotezele noastre ar fi *in*firmate?! Dacă ne-am înșelat în concepțiile noastre?! Dacă părerile noastre nu sunt justificate?! Privind în urmă la astfel de momente, mi pare că am privit faptele concrete ca pe niște potențiali dușmani, ca pe niște potențiali declanșatori ai dezastrului. Poate că am ajuns cu încetineală să înțeleg că faptele concrete sunt *întotdeauna* niște aliați. Fiecare dovadă pe care o poți obține, indiferent în ce domeniu, te aduce și mai aproape de ceea ce este adevărat. Iar apropierea mai mare de adevăr nu poate fi niciodată un lucru dăunător, periculos sau nesatisfăcător. Așadar, deși detest și acum să-mi reajustez gândirea, să renunț la moduri vechi de percepție și conceptualizare, am ajuns totuși să înțeleg în măsură considerabilă, la un anumit nivel mai profund, că aceste reorganizări dureroase constituie ceea ce se numește *învățare* și că, deși dureroase, ele conduc întotdeauna la un mod mai satisfăcător de a vedea viața — mai satisfăcător fiindcă este întru câtva mai corect. De aceea, în momentul de față, una dintre cele mai atrăgătoare zone de gândire și speculație este o zonă în care câteva dintre ideile mele favorite *nu* au fost sprijinite de dovezi. Simt că, dacă-mi pot croi drumul prin această problemă, voi descoperi o aproximare mult mai satisfăcătoare a adevărului. Sunt sigur că faptele concrete vor fi aliații mei.

Aș vrea să includ aici o învățătură care mi-a adus recompense deosebit de mari, fiindcă mă face să mă simt profund asemănător cu alții. O pot formula astfel: *Ceea ce este cel mai personal este cel mai general*. Au fost momente când, vorbind cu studenții sau cu colegii ori scriind, m-am exprimat în moduri atât de personale, încât am crezut că exprim o atitudine pe care, probabil, n-o poate înțelege nimeni altcineva, fiind atât de unică și de personală. Două exemple scrise sunt prefața la *Client-Centered Therapy* (considerată absolut inadecvată de către editori) și un articol intitulat „Persons or Science" [„Persoane sau știință"]. În aceste cazuri am constatat, aproape invariabil, că tocmai sentimentul care-mi păruse cel mai intim, cel mai personal și, așadar, cel mai greu de înțeles de către alții s-a dovedit a fi o expresie care-și găsește rezonanță în mulți alți oameni. Asta m-a făcut să cred că ceea ce este cel mai personal și mai unic în fiecare dintre noi este, probabil, tocmai elementul care, dacă ar fi împărtășit sau exprimat, ar fi cel mai profund grăitor pentru alții. Asta m-a ajutat să-i înțeleg pe artiștii plastici și pe poeți ca oameni care au îndrăznit să exprime unicitatea ființei lor.

Există o învățătură profundă care este, poate, fundamentală pentru tot ce am spus până aici. Ea mi-a fost impusă de cei peste douăzeci și cinci de ani de încercări de a-i ajuta pe oamenii aflați în suferință personală. Este simplă: *Din experiența mea, persoanele au o direcție esențialmente pozitivă*. Constat că acest lucru este adevărat în contactele mele cele mai profunde cu indivizi aflați în terapie, chiar și cu cei ale căror probleme sunt extrem de perturbatoare, al căror comportament a fost extrem de antisocial, ale căror sentimente par extrem de anormale. Dacă pot înțelege cu sensibilitate sentimentele pe care le

exprimă ei, dacă sunt capabil să-i accept ca persoane distincte, constat apoi că tind să se îndrepte în anumite direcții. Și care sunt aceste direcții spre care tind să se îndrepte? Cuvintele care cred că sunt cu adevărat descriptive sunt cuvinte ca pozitiv, constructiv, mișcare în direcția actualizării sinelui, creșterea în direcția maturității, creșterea în direcția socializării. Am ajuns să cred că, cu cât individul este înțeles și acceptat mai deplin, cu atât tinde mai mult să renunțe la măștile false cu care a întâmpinat viața și cu atât tinde mai mult să se îndrepte într-o direcție care este „înainte".

N-aș vrea să fiu înțeles greșit în această chestiune. Nu am o concepție de tip Poliana despre natura umană. Sunt foarte conștient de faptul că, în virtutea defensivității și a fricii din ei, indivizii se pot purta și chiar se poartă în moduri incredibil de crude, oribil de distructive, imature, regresive, antisociale, vătămătoare. Și totuși, una dintre cele mai înviorătoare și reconfortante părți din experiența mea este să lucrez cu astfel de indivizi și să descopăr tendințele direcționale puternic pozitive care există în ei, la fel ca în noi toți, la cele mai profunde niveluri.

Dați-mi voie să închei această listă lungă cu o ultimă învățătură, ce poate fi exprimată foarte pe scurt. *Viața, la potențialul ei maxim, este un proces fluid, schimbător, în care nimic nu e fix*. Constat la clienții mei și la mine însumi că, atunci când viața este cea mai bogată și mai recompensatoare, ea este un proces fluid. A percepe acest lucru este deopotrivă fascinant și puțin înfricoșător. Constat că mă aflu la potențialul meu maxim când pot să las fluxul experienței să mă poarte, într-o direcție ce pare să fie mainte, spre țeluri de care sunt doar vag conștient. Ar trebui să

fie evident că, plutind astfel împreună cu șuvoiul complex al experiențelor mele și încercând să-i înțeleg complexitatea mereu schimbătoare, nu există puncte fixe. Când sunt capabil să fiu una cu procesul în acest mod, este clar că nu poate exista nici un sistem închis de convingeri, nici un set imuabil de principii pe care să le susțin. Viața este călăuzită de înțelegerea și interpretarea schimbătoare a experiențelor mele. Ea se află mereu în procesul devenirii.

Cred că acum este clar de ce nu există filosofie sau convingere sau set de principii pe care i-aș putea încuraja ori convinge pe alții să le împărtășească sau să le susțină. Pot doar să încerc să trăiesc conform interpretării pe care o dau *eu* semnificației actuale a experiențelor *mele* și să încerc să le acord altora permisiunea și libertatea de a-și crea propria libertate interioară și, prin aceasta, propria interpretare plină de sens a experiențelor lor.

Dacă adevărul există, cred că acest proces individual, liber, de căutare ar trebui să conveargă către el. Asta este totodată, într-o manieră limitată, ceea ce se pare că am trăit.

PARTEA A DOUA

Cum pot să te ajut?

Am găsit un mod de a lucra cu oamenii ce pare să aibă un mare potențial constructiv.

CAPITOLUL 2

Câteva ipoteze privind facilitarea creșterii personale

Cele trei capitole care constituie partea a doua se întind pe o perioadă de șase ani, din 1954 până în 1960. În mod curios, ele se întind pe o porțiune mare din teritoriul țării, prin locurile unde au fost prezentate — orașele Oberlin, statul Ohio, St. Louis, statul Missouri și Pasadena, statul California. Ele acoperă de asemenea o perioadă în care se acumula o mare cantitate de cercetări, astfel că afirmațiile formulate provizoriu în prima lucrare erau deja solid confirmate la vremea prezentării celei de-a treia lucrări.

În prelegerea ce urmează, prezentată la Colegiul Oberlin în 1954, am încercat să comprim în cel mai scurt timp cu putință principiile fundamentale de psihoterapie pe care le exprimasem mai pe larg în cărțile mele (Counseling and Psychotherapy [Consiliere și psihoterapie]) *(1942) și* (Client-Centered Therapy [Terapia centrată pe client]) *(1951). Mă interesează să prezint relația de facilitare și rezultatele, fără a descrie procesele care fac să se producă schimbarea și chiar fără a comenta pe marginea lor.*

*

A mă afla în fața unei persoane tulburate, plină de conflicte, care caută și așteaptă ajutor a fost întotdeauna o mare provocare pentru mine. Dispun de cunoștințele, resursele, tăria psihică, abilitatea necesare — am ceea ce trebuie pentru a fi de ajutor unui astfel de individ?

Timp de peste douăzeci și cinci de ani, am încercat să răspund la acest tip de provocare. Ea m-a determinat să fac apel la toate elementele pregătirii mele profesionale: metodele riguroase de evaluare a personalității pe care le-am învățat la Școala Pedagogică din Columbia; insighturile și metodele psihanalitice freudiene ale Institutului pentru îndrumarea copilului unde am lucrat ca intern; permanentele noutăți din domeniul psihologiei clinice, cu care am fost strâns asociat; scurtul contact cu opera lui Otto Rank, cu metodele asistenței sociale psihiatrice și alte resurse prea numeroase pentru a fi amintite. Dar, mai presus de toate, a însemnat o continuă învățare din propria experiență și din cea a colegilor mei de la Centrul de consiliere, pe parcursul demersurilor de a descoperi noi înșine metode eficiente de a lucra cu oamenii cu probleme. Treptat, mi-am elaborat un mod de lucru care decurge din acea experiență și care poate fi testat, rafinat și remodelat prin noi experiențe și prin cercetare.

O ipoteză generală

Un mod succint de a descrie schimbarea ce a avut loc în mine este de a spune că-n primii ani de activitate profesională îmi puneam întrebarea: „Cum pot trata sau vindeca sau schimba

această persoană?" Acum aș formula întrebarea astfel: „Cum pot oferi o relație pe care această persoană s-o poată folosi pentru propria creștere personală?"

Când am ajuns să pun întrebarea în această a doua formă, am înțeles că ceea ce am învățat se aplică tuturor relațiilor mele cu oamenii, nu doar lucrului cu clienții cu probleme. Din acest motiv, cred că este posibil ca învățăturile care au avut semnificație pentru mine, în experiențele mele ar putea avea o semnificație pentru voi, în experiențele voastre, fiindcă suntem implicați cu toții în relații umane.

Poate că ar trebui să încep cu o învățătură negativă. Am înțeles treptat că nu pot fi de ajutor persoanei tulburate prin intermediul vreunei proceduri intelectuale sau de instruire. Nici o abordare care se bazează pe cunoaștere, pe instruire, pe acceptarea a ceva ce este *învățat* nu este de folos. Aceste abordări sunt atât de ispititoare și de directe, încât în trecut am încercat multe dintre ele. Este posibil să-i explici unui individ cum este alcătuit și cum funcționează, să-i prescrii măsuri care ar trebui să-l conducă înainte, să-l instruiești oferindu-i cunoștințe despre un mod de viață mai satisfăcător. Dar experiența mi-a arătat că astfel de metode sunt inutile și irelevante. În cel mai bun caz, ele pot determina o schimbare temporară, care dispare în scurt timp, lăsându-l pe individ mai convins ca oricând de inadecvarea sa.

Eșecul oricărei abordări de acest fel, bazată pe intelect, m-a obligat să înțeleg că schimbarea pare să se producă prin intermediul experiențelor din contextul unei relații. Așa că voi încerca să formulez foarte pe scurt și neformal câteva dintre ipotezele esențiale privitoare la o relație de ajutorare ce par să fie confirmate tot mai mult și de experiență, și de cercetare.

Pot formula ipoteza generală într-o propoziție, astfel: Dacă pot oferi un anumit tip de relație, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relație în scopul creșterii și se va produce schimbarea și dezvoltarea personală.

Relația

Dar ce înseamnă acești termeni? Dați-mi voie să iau separat cele trei elemente majore din această frază și să arăt câte ceva din semnificația pe care o au pentru mine. Cum este acest tip de relație anume pe care aș vrea să-l ofer?

Am constatat că, cu cât pot fi mai autentic în relație, cu atât va fi ea mai utilă. Asta înseamnă că trebuie să fiu conștient de propriile sentimente, atât cât este posibil, în loc să înfățișez masca exterioară a unei atitudini și, de fapt, să am altă atitudine la nivel mai profund sau inconștient. A fi autentic presupune totodată a fi dispus să trăiesc și să exprim, prin cuvinte și purtări, diferitele sentimente și atitudini care există în mine. Doar în acest mod, relația poate avea *realitate*, iar realitatea pare a avea o importanță profundă ca primă condiție. Doar când îi ofer realitatea autentică ce există în mine, cealaltă persoană poate căuta cu succes realitatea din ea. Am constatat că așa stau lucrurile chiar și atunci când atitudinile pe care le am nu sunt atitudini de care să fiu mulțumit sau care să pară propice pentru o relație bună. Pare extrem de important să fii *real*.

În ceea ce privește a doua condiție, constat că, cu cât simt mai mult că-l accept și-l agreez pe acest individ, cu atât creez o relație pe care el o poate folosi. Prin acceptare înțeleg o apreciere caldă pentru el ca persoană cu valoare personală necondiționată — valoroasă indiferent care i-ar fi situația, comportamentul

ori sentimentele. Înseamnă că-l respect și-l plac ca persoană distinctă, înseamnă să fiu dispus să-l las să-și asume propriile sentimente, în felul lui. Înseamnă acceptare și respect față de atitudinile sale din momentul prezent, oricât de negative sau de pozitive, oricât de mult ar contrazice ele alte atitudini pe care le-a avut în trecut. Această acceptare a fiecărui aspect fluctuant al celuilalt face ca relația să-i ofere căldură și siguranță, iar siguranța de a fi agreat și prețuit ca persoană pare a fi un element extrem de important într-o relație de ajutorare.

Constat, de asemenea, că relația este semnificativă în măsura în care simt dorința permanentă de a înțelege — o empatie sensibilă cu fiecare sentiment și gând comunicat de client așa cum îi apar ele în acel moment. Acceptarea nu înseamnă prea mult dacă nu implică înțelegere. Doar când *înțeleg* sentimentele și gândurile care-ți par atât de oribile, atât de slabe, atât de sentimentale, atât de bizare — doar când le văd așa cum le vezi tu și le accept și te accept pe tine, te vei simți cu adevărat liber să explorezi toate cotloanele ascunse și hrubele înfricoșătoare ale experienței tale interioare, deseori îngropate. Această *libertate* este o condiție importantă a relației. Ea presupune libertatea de a te explora deopotrivă la nivel conștient și inconștient, pe cât de rapid îndrăznești să avansezi în acest demers primejdios. Există, de asemenea, libertate deplină față de orice tip de evaluare morală sau diagnostică, din moment ce toate evaluările de acest fel sunt, cred eu, amenințătoare de fiecare dată.

Așadar, relația care am constatat că este utilă e caracterizată de un fel de transparență din partea mea, în care sentimentele mele reale sunt vizibile; de acceptarea celuilalt ca persoană separată, cu valoare proprie, și de o profundă înțelegere empatică, ce mi permite să-i văd lumea proprie, intimă, prin ochii săi.

Când aceste condiții sunt îndeplinite, devin tovarășul clientului meu și-l însoțesc în căutarea înspăimântătoare a propriei ființe, demers pe care acum se simte liber să-l întreprindă.

Nu sunt în nici un caz capabil să realizez de fiecare dată acest fel de relație cu un altul, iar uneori, chiar și atunci când cred că am realizat-o în mine, el poate fi prea speriat pentru a percepe ceea ce i se oferă. Dar aș spune că cred că atunci când nutresc în interior genul de atitudini pe care le-am descris și când celălalt poate recepta într-o anumită măsură aceste atitudini, schimbarea și dezvoltarea personală constructivă se vor produce *invariabil* — și includ cuvântul „invariabil" doar după o îndelungă și atentă cumpănire.

Motivația pentru schimbare

Am spus suficiente despre relație. Al doilea element din ipoteza mea generală era acela că individul va descoperi în sine capacitatea de a folosi relația pentru a crește. Voi încerca să prezint câte ceva din semnificația pe care o are pentru mine acest element. Experiența m-a obligat treptat să conchid că individul are în el capacitatea și tendința, latentă, dacă nu evidentă, de a înainta către maturitate. Într-un climat psihic adecvat, această tendință este eliberată și devine, din potențială, reală. În capacitatea individului de a înțelege acele aspecte ale vieții și ale persoanei sale care-i provoacă nemulțumire este evidentă o înțelegere ce scrutează, dincolo de cunoașterea de sine conștientă, acele experiențe pe care le-a ascuns de el însuși, din cauza caracterului lor amenințător. Ea se manifestă în tendința de a-i reorganiza personalitatea și relația cu viața, în moduri considerate mai mature. Indiferent dacă o numim tendință de creștere, imbold către actualizarea sinelui sau tendință direcțională spre înainte, ea este principalul resort al vieții și, în ultimă instanță, tendința de care depinde orice psihoterapie. Este imboldul, vizibil la toate formele de viață organice și la viața umană, de a se extinde, amplifica, de a dobândi autonomie, de a se dezvolta, de a se maturiza, tendința de a exprima și activa toate capacitățile organismului, în măsura în care această activare ameliorează organismul sau sinele. Această tendință poate ajunge să fie adânc îngropată sub nenumărate straturi de mecanisme psihice de apărare întărite; poate fi ascunsă în spatele unor paravane complexe care-i neagă existența; dar nutresc convingerea că ea există în fiecare individ și așteaptă doar condițiile adecvate pentru a fi eliberată și exprimată.

Rezultatele

Am încercat să descriu relația esențială pentru schimbarea constructivă a personalității. Am încercat să formulez în cuvinte tipul de capacitate pe care o aduce individul într-o astfel de relație. Al treilea element din afirmația mea generală era cel că se va produce schimbarea și dezvoltarea personală. Ipoteza mea este aceea că, într-o astfel de relație, individul se va reorganiza atât la nivelurile conștiente ale personalității sale, cât și la cele mai profunde, în așa fel încât să se confrunte cu viața mai constructiv, mai inteligent și într-o manieră deopotrivă mai socializată și mai satisfăcătoare.

Ajuns aici, pot să mă desprind de speculații și să introduc setul mereu mai consistent de date de cercetare solide care se acumulează. Acum știm că indivizii care trăiesc într-o astfel de relație chiar și un număr relativ limitat de ore manifestă schimbări profunde și

semnificative în ceea ce privește personalitatea, atitudinile și comportamentul, schimbări ce nu survin la grupurile de control corespunzătoare. Într-o astfel de relație, individul devine mai integrat, mai eficient. El manifestă mai puține caracteristici dintre cele numite de obicei nevrotice sau psihotice și mai multe dintre caracteristicile persoanei sănătoase, care funcționează bine. Își schimbă percepția de sine, devenind mai realist în ceea ce privește părerile despre sine. Devine în mai mare măsură persoana care-și dorește să fie. Se prețuiește mai mult. Are mai multă încredere în sine și independență. Se înțelege pe sine în mai mare măsură, devine mai deschis față de experiențele trăite, neagă sau refulează mai puțin din aceste experiențe. Manifestă mai multă acceptare în atitudinile față de alții, văzându-i ca fiind mai asemănători cu el însuși.

În comportament manifestă schimbări similare. Stresul îl frustrează mai puțin și-și revine mai rapid după stres. Devine mai matur în comportamentul cotidian, fapt observat de prietenii săi. Este mai puțin defensiv, mai adaptabil, mai capabil să se confrunte creativ cu situațiile.

Acestea sunt câteva dintre schimbările care știm acum că se produc la indivizii care au efectuat o serie de ședințe de consiliere, în care atmosfera psihică se apropie de relația pe care am descris-o. Fiecare dintre afirmațiile de mai sus se bazează pe dovezi obiective. Trebuie efectuate multe alte cercetări, dar nu mai poate exista nici o îndoială în ceea ce privește eficiența unei astfel de relații în producerea de schimbări la nivelul personalității.

O ipoteză de ansamblu privind relațiile umane

Pentru mine, faptul incitant legat de aceste rezultate din cercetare nu constă, pur și simplu, în aceea că ele furnizează dovezi privind eficacitatea unei forme de psihoterapie, deși acest lucru nu este în nici un caz lipsit de importanță. Emoția vine din faptul că aceste rezultate justifică o ipoteză și mai cuprinzătoare, cu privire la toate relațiile umane. Par să existe toate motivele de a presupune că relația terapeutică este doar o formă de relație interpersonală și că aceeași legitate guvernează toate relațiile interpersonale. Drept urmare, pare rezonabil să avansăm ipoteza că, dacă părintele creează împreună cu copilul său un climat psihic de tipul celui pe care l-am descris, copilul va deveni mai independent, socializat și matur. În măsura în care profesorul creează o astfel de relație cu clasa lui, elevul va manifesta interes și inițiativă în învățare, va deveni mai original, cu mai multă disciplină de sine, mai puțin anxios și mai puțin dirijat de alții. Dacă managerul sau liderul militar ori economic creează un astfel de climat în organizația sa, personalul său va deveni mai responsabil, mai creativ, mai capabil să se adapteze la probleme noi, mai cooperant. Mi se pare posibil să avem în față apariția unui nou domeniu al relațiilor umane, în care putem afirma că, dacă există anumite condiții atitudinale, se vor produce anumite schimbări definibile.

Concluzie

Dați-mi voie să închei revenind la o afirmație personală. Am încercat să vă împărtășesc ceva ce am învățat din încercările mele de a ajuta oameni cu probleme, nefericiți, neadaptați. Am formulat ipoteza care a ajuns treptat să aibă semnificație pentru mine — nu doar în relația cu clienții aflați în suferință, ci și în toate relațiile mele umane. Am arătat că datele de cercetare de care dispunem susțin această ipoteză, dar că

sunt necesare încă multe investigații. Aș vrea acum să adun laolaltă într-o declarație condițiile acestei ipoteze generale și efectele specificate.

Dacă pot crea o relație caracterizată din partea mea:

de autenticitate și transparență, astfel încât să-mi trăiesc sentimentele reale;

de acceptare caldă și prețuire a celuilalt ca individ distinct;

de o capacitate sensibilă de a-i vedea lumea și pe el însuși așa cum vede el;

Atunci celălalt individ din relație:

va percepe și înțelege aspecte din sine pe care anterior le-a refulat;

va constata că devine mai bine integrat, mai capabil să funcționeze eficient;

va deveni în mai mare măsură așa cum își dorește să fie;

va fi mai independent și mai încrezător în sine;

va deveni mai pregnant persoană, mai unic și cu o mai bună exprimare de sine;

va manifesta mai multă înțelegere și acceptare față de alții;

va fi capabil să se confrunte mai adecvat și mai confortabil cu problemele vieții.

Cred că această afirmație este valabilă indiferent dacă vorbesc despre relația mea cu un client, cu un grup de studenți sau de colegi, cu familia mea sau cu copiii mei. Cred că avem aici o ipoteză generală ce oferă posibilități incitante pentru dezvoltarea unor persoane creative, adaptative, autonome.

CAPITOLUL 3

Caracteristicile unei relații de ajutorare

Am de multă vreme convingerea — unii ar putea-o numi obsesie — că relația terapeutică este doar o formă specială a relațiilor interpersonale în general și că aceleași legități guvernează toate aceste relații. Acesta a fost subiectul pe care am ales să mi-l clarific când mi s-a cerut să iau cuvântul la convenția Asociației Americane pentru Personal și Îndrumare din St. Louis, în 1958.

În această lucrare este evidentă dihotomia între obiectiv și subiectiv care a constituit o parte atât de importantă a experienței mele din ultimii ani. Îmi este foarte greu să prezint o lucrare care să fie ori complet obiectivă, ori complet subiectivă. Îmi place să alătur cele două lumi foarte aproape una de alta, chiar dacă nu le pot reconcilia pe deplin.

*

Interesul față de psihoterapie mi-a trezit un interes față de toate tipurile de relații de ajutorare. Prin acest termen înțeleg o relație în care cel puțin una dintre părți are intenția de a promova creșterea, dezvoltarea, maturitatea, mai buna funcționare, mai buna confruntare cu viața a celeilalte părți. În acest sens, celălalt poate fi un individ sau un grup. Ca să mă exprim altfel, o relație de ajutorare poate fi definită ca aceea în care unul dintre participanți are intenția de a determina, la una dintre părți sau la ambele, mai marea apreciere a resurselor interne latente ale individului, mai buna exprimare și folosirea mai funcțională a lor.

Evident, o astfel de definiție acoperă o gamă largă de relații care au de obicei menirea de a facilita creșterea. Ea include, cu siguranță, relația dintre mamă și copil, dintre tată și copil. Include de relația dintre medic și pacientul său. Relația dintre profesor și elev intră deseori în această definiție, cu toate că unii profesori nu au drept scop promovarea creșterii. Definiția include aproape toate relațiile dintre consilier și client, indiferent dacă vorbim despre consiliere educațională, consiliere vocațională sau consiliere personală. În acest ultim sector menționat, include de gama largă de relații dintre psihoterapeut și psihoticul spitalizat, terapeut și individul cu perturbări sau nevrotic și relația dintre terapeut și numărul tot mai mare de indivizi așa-ziși „normali" care intră în terapie ca să-și îmbunătățească funcționarea sau să-și accelereze creșterea personală.

Acestea sunt în mare parte relații de tip „unu la unu". Dar ar trebui să ne gândim totodată și la numărul mare de interacțiuni individ–grup care sunt menite să joace rolul de relații de ajutorare. Unii manageri intenționează ca relațiile lor cu grupurile de angajați să fie de genul celor care promovează creșterea, deși alți manageri nu împărtășesc același scop. Interacțiunea dintre liderul unui grup de terapie și grupul său intră în această categorie, la fel și relația dintre consultantul unei comunități și un grup din comunitate. Interacțiunea dintre un consultant industrial și un grup de conducere își propune tot mai des să fie o relație de ajutorare. Poate că această enumerare va ilustra faptul că foarte multe dintre relațiile în care suntem implicați noi și alții intră în această categorie de interacțiuni în care există scopul de a promova dezvoltarea și funcționarea mai matură și mai adecvată.

Întrebarea

Dar care sunt caracteristicile acelor relații care *într-adevăr* ajută, care într-adevăr facilitează creșterea? Iar la celălalt capăt al intervalului, este posibil de decelat acele caracteristici care fac ca o relație să nu fie deloc de ajutor, chiar dacă a existat intenția sinceră de a promova creșterea și dezvoltarea? Tocmai cu privire la aceste întrebări, și mai cu seamă la prima, aș vrea să vă iau cu mine pe unele dintre potecile pe care le-am explorat și să vă spun unde au ajuns în prezent ideile mele despre aceste chestiuni.

Răspunsurile date de cercetare

Este firesc să întrebăm, mai întâi de toate, dacă există vreo cercetare empirică în stare să ne ofere un răspuns obiectiv la aceste întrebări. Până acum nu s-au făcut prea multe cercetări în

domeniu, dar cele existente sunt stimulatoare și sugestive. Nu le pot prezenta pe toate, însă aș vrea să prezint un eșantion întru câtva cuprinzător din studiile efectuate și să descriu foarte pe scurt unele dintre descoperiri. Pentru aceasta este necesară hipersimplificarea și sunt foarte conștient că nedreptățesc întru câtva cercetările pe care le voi aminti, dar poate că asta vă va da sentimentul că se fac progrese concrete și vă va stârni curiozitatea suficient de mult încât să examinați studiile însele, dacă n-ați făcut deja acest lucru.

Studii despre atitudini

Majoritatea studiilor fac lumină în ceea ce privește acele atitudini ale persoanei de ajutor care fac ca o relație să stimuleze sau să inhibe dezvoltarea. Să cercetăm câteva dintre ele.

Un studiu atent asupra relațiilor dintre părinte și copil, efectuat cu câțiva ani în urmă de către Baldwin și alții (1) la Institutul Fels, conține dovezi interesante. Dintre diferitele seturi de atitudini ale părintelui față de copii, cea „de acceptare — democratică" pare să faciliteze cel mai mult creșterea. Copiii acestor părinți cu atitudine caldă și egalitaristă au dovedit o dezvoltare intelectuală accelerată (un IQ în creștere), mai multă originalitate, mai multă securitate afectivă și mai mult control afectiv, mai puțină excitabilitate decât copiii din alte tipuri de cămine. Deși întru câtva lenți, la început, în dezvoltarea socială, la vremea când au ajuns la vârsta școlară erau populari, prietenoși, lideri neagresivi.

Acolo unde atitudinile părinților sunt clasificate ca fiind de „respingere activă", copiii manifestă o dezvoltare intelectuală ușor încetinită, o utilizare relativ slabă a abilităților pe care le posedă și o anumită lipsă de originalitate. Sunt instabili afectiv, rebeli, agresivi și certăreți. Copiii părinților cu alte sindroame atitudinale tind să se plaseze, în diferite privințe, între aceste extreme.

Sunt sigur că aceste constatări nu ne surprind în raport cu dezvoltarea copiilor. Aș vrea să sugerez că ele se aplică, probabil, și la alte relații și că medicul, consilierul sau managerul care manifestă căldură afectivă, respect față de propria individualitate și față de individualitatea celuilalt și o grijă lipsită de posesivitate facilitează, probabil, împlinirea de sine tot așa cum o face părintele cu aceste atitudini.

Să mă refer acum la un alt studiu atent, efectuat într-un domeniu foarte diferit. Whitehorn și Bertz (2, 18) au investigat gradul de succes atins de tinerii medici rezidenți în lucrul cu pacienții schizofrenici dintr-o secție de psihiatrie. Ei au ales să-i studieze în special pe cei șapte care au fost deosebit de utili și șapte ai căror pacienți manifestau cel mai mic grad de progres. Fiecare grup tratase aproximativ cincizeci de pacienți. Cercetătorii au examinat toate dovezile existente pentru a descoperi prin ce se deosebea grupul A (cel cu succes) de grupul B. S-au constatat mai multe diferențe semnificative. Medicii din grupul A tindeau să-l privească pe schizofrenic din perspectiva semnificației personale pe care o aveau pentru pacient diferitele comportamente, în loc să-l vadă ca pe o istorie de caz sau un diagnostic descriptiv. De asemenea, tindeau să aibă obiective orientate către personalitatea pacientului, în loc de obiective cum ar fi ameliorarea simptomelor sau vindecarea bolii. S-a constatat că, în interacțiunile lor cotidiene, medicii care s-au dovedit de ajutor foloseau în principal participarea activă personală — o relație de la persoană la persoană. Ei foloseau mai puțin proceduri care ar putea fi

clasificate drept „pasiv-permisive". Erau și mai puțin înclinați să folosească proceduri precum interpretarea, instrucțiunile sau sfaturile, ori accentul asupra îngrijirii practice a pacientului. În sfârșit, aveau mult mai multe șanse decât grupul B să creeze o relație în care pacientul să simtă încredere față de medic.

Deși autorii subliniază cu precauție faptul că aceste constatări se raportează doar la tratarea schizofrenicilor, eu înclin să nu fiu de acord. Cred că în orice studiu asupra aproape oricărei categorii de relații de ajutorare s-ar ajunge la descoperiri similare.

Un alt studiu interesant se concentrează asupra felului în care percepe relația persoana ajutată. Heine (11) a studiat indivizi care au solicitat ajutor psihoterapeutic de la psihanaliști, terapeuți adepți ai terapiei centrate pe client și terapeuți adlerieni. Indiferent de tipul de terapie, acești clienți au declarat schimbări similare în ce-i privea. Dar pe noi ne interesează aici în special felul cum au perceput relația. Întrebați cum se explică schimbările survenite, au dat explicații întru câtva diferite, în funcție de orientarea terapeutului. Dar acordul lor cu privire la elementele principale despre care au considerat că i-au ajutat a fost și mai semnificativ. Au indicat, ca explicație pentru schimbarea petrecută în ei, următoarele elemente atitudinale din relație: încrederea pe care au simțit-o față de terapeut, faptul de a fi *înțeleși de terapeut, sentimentul de independență pe care-l* aveau când era cazul să facă alegeri și să ia decizii. Procedura terapeutică pe care au considerat-o de cel mai mare ajutor a fost faptul că terapeutul clarifica și descria deschis sentimente pe care clientul le abordase nebulos și cu ezitări.

Acești clienți au vădit de asemenea un grad mare de acord, indiferent de orientarea terapeutului lor, cu privire la elementele care nu au fost de ajutor în relație. Atitudinile terapeutului cum ar fi lipsa de interes, rezerva sau distanțarea și un exces de compasiune au fost percepute ca nefiind utile. Iar în ceea ce privește procedurile, au considerat cu totul inutil când terapeuții au oferit sfaturi directe, specifice cu privire la decizii ori au pus accentul pe trecut și nu pe problemele din prezent. Sugestiile cu caracter de îndrumare, oferite cu moderație, au fost percepute ca fiind într-o gamă intermediară — nici categoric utile, nici inutile.

Într-un studiu foarte des citat, Fiedler (7) a constatat că terapeuții experți aparținând unor orientări diferite au format relații similare cu clienții lor. Mai puțin cunoscute sunt elementele caracteristice acestor relații și care le deosebesc de relațiile formate de terapeuți mai puțin experți. Aceste elemente sunt: capacitatea de a înțelege semnificațiile spuselor clientului și sentimentele sale; sensibilitate față de atitudinile clientului; un interes cald, fără exces de implicare afectivă.

Un studiu efectuat de Quinn (14) dezvăluie elementele implicate în înțelegerea semnificațiilor și sentimentelor exprimate de client. Studiul este surprinzător, întrucât arată că „înțelegerea" semnificațiilor exprimate de client este în esență o atitudine de a *dori* să înțelegi. Quinn a prezentat evaluatorilor săi doar replici înregistrate ale terapeutului, extrase din ședințele de terapie. Evaluatorii nu știau la ce anume răspundea terapeutul și nici *cum reacționa clientul la răspunsul lui*. Totuși, s-a constatat că gradul de înțelegere putea fi evaluat tot atât de bine din acest material, ca și din ascultarea răspunsului în context. Acest lucru pare o dovadă concludentă cum că ceea ce se comunică este o atitudine de a dori să înțelegi.

în ceea ce privește calitatea afectivă a relației, Seeman (16) a constatat că succesul în psihoterapie este strâns asociat cu o simpatie și un respect puternice și crescânde între client și terapeut.

Un studiu interesant efectuat de Dittes (4) arată cât de delicată este această relație. Folosind un indice fiziologic, reflexul psihogalvanic, pentru a măsura reacțiile de anxietate, de senzație de amenințare sau de alertă ale clientului, Dittes a corelat deviațiile acestui indice cu evaluările făcute de judecători cu privire la gradul de acceptare caldă și permisivitate manifestat de terapeut. S-a constatat că ori de câte ori atitudinea terapeutului se schimba cât de puțin în sensul unui grad mai redus de acceptare, numărul de deviații bruște ale reacției galvanice a pielii creștea semnificativ. Evident, când relația este percepută ca oferind mai puțină acceptare, organismul se organizează pentru a face față amenințării, inclusiv la nivel fiziologic.

Fără a încerca să integrăm complet constatările acestor diferite studii, putem cel puțin să remarcăm că există câteva lucruri care ies în evidență. Unul este faptul că importante sunt atitudinea și sentimentele terapeutului, nu orientarea sa teoretică. Procedurile și tehnicile folosite de el sunt mai puțin importante decât atitudinile sale. Merită de asemenea să remarcăm că modul în care sunt *percepute* atitudinile și procedurile sale este cel care contează pentru client și că această percepție este crucială.

Relații „fabricate"

Să trec la niște cercetări de tip foarte diferit, dintre care unele vă vor părea detestabile, dar care, chiar și așa, au o influență asupra naturii relației facilitatoare. Aceste studii au de-a face cu relațiile pe care le-am putea considera fabricate.

Verplank (17), Greenspoon (8) și alții au arătat că, într-o relație, este posibilă condiționarea operantă a comportamentului verbal. Formulat foarte pe scurt, dacă experimentatorul spune „Ihî" sau „Bine" sau dă afirmativ din cap după anumite tipuri de cuvinte sau afirmații, acele categorii de cuvinte vor tinde să sporească, fiindcă sunt întărite. S-a arătat că, prin folosirea unor astfel de proceduri, se pot spori categorii verbale foarte diverse, cum ar fi substantive la plural, cuvinte ostile, exprimarea opiniei. Persoana nu este deloc conștientă că aceste întăriri o influențează în vreun fel. Consecința este că, printr-o astfel de întărire selectivă, putem face în așa fel încât cealaltă persoană din relație să folosească tipurile de cuvinte și să facă tipurile de afirmații pe care am decis să le întărim.

Urmărind și mai departe principiile condiționării operante așa cum a fost ea elaborată de Skinner și grupul său, Lindsley (12) și alții au arătat că un schizofrenic cronic poate fi introdus într-o „relație de ajutorare" cu un aparat. Acest aparat, oarecum asemănător cu automatele de răcoritoare și dulciuri, poate fi programat să recompenseze diferite tipuri de comportamente. La început, el recompensează — cu dulciuri, o țigară sau afișarea unei imagini — simplul comportament al pacientului de a apăsa o manetă. Dar poate fi programat în așa fel încât mai multe apăsări ale manetei să ofere unui pisoi flămând — vizibil într-o incintă separată — un strop de lapte. În acest caz, satisfacția este una altruistă. Se elaborează planuri de a recompensa comportamente sociale sau altruiste similare, îndreptate spre un alt pacient, aflat în încăperea alăturată. Singura limită în ceea ce privește tipurile de comportament ce pot fi recompensate constă în ingeniozitatea mecanică a experimentatorului.

Lindsley afirmă că la unii pacienți au existat ameliorări clinice însemnate. Eu unul nu pot decât să fiu impresionat de descrierea unui pacient care a trecut de la o stare clinică deteriora-

tă la privilegii de circulație liberă în incinta spitalului, schimbare foarte clar asociată cu interacțiunile sale cu aparatul. Ulterior, experimentatorul a hotărât să studieze distrugerea experimentală, lucru care, formulat în termeni mai personali, înseamnă că indiferent de câte mii de ori era apăsată maneta, nu se obținea nici un fel de recompensă. Pacientul a regresat treptat, a început să nu se mai preocupe de îngrijirea personală, a devenit tot mai necomunicativ și privilegiul său de a circula liber în incinta spitalului a trebuit să fie revocat. Acest incident trist (pentru mine) pare să arate că, chiar și în relația cu un aparat, încrederea este importantă pentru ca relația să fie utilă.

Alt studiu interesant privind relația fabricată este desfășurat de Harlow și asociații săi (10), de această dată pe maimuțe. Puilor foarte mici de maimuță, luați de lângă mama lor aproape imediat după naștere, li se prezintă într-o fază a experimentului două obiecte. Unul ar putea fi numit „mama dură", un cilindru făcut din plasă de sârmă, cu un sfârc din care puiul poate să sugă. Celălalt este o „mamă blândă", un cilindru similar, făcut din cauciuc expandat și pluș. Chiar și atunci când puiul obține câtă hrană are nevoie de la „mama dură", el preferă clar și tot mai mult „mama blândă". Imaginile filmate arată că el „relaționează" categoric cu acest obiect — se joacă cu el, se bucură de el, își găsește siguranța agățându-se de el când se află obiecte străine în apropiere și folosește această siguranță ca pe un cămin din care se aventurează în lumea înspăimântătoare din jur. Dintre numeroasele implicații interesante și provocatoare ale acestui studiu, una pare rezonabil de clară. Anume, oricât de abundentă ar fi recompensa directă a hranei, ea nu poate lua locul anumitor calități percepute de care puiul pare să aibă nevoie și pe care pare să le dorească.

Două studii recente

Dați-mi voie să închei acest eșantion variat — și poate nedumeritor — al studiilor de cercetare cu prezentarea a două cercetări foarte recente. Prima este un experiment efectuat de Ends și Page (5). Lucrând cu alcoolici cronici învederați, internați într-un spital de stat vreme de șaizeci de zile, ei au încercat trei metode diferite de psihoterapie de grup. Metoda care credeau că va fi cea mai eficientă consta în terapie bazată pe o teorie a învățării cu doi factori; pe locul doi se așteptau să se afle o abordare centrată pe client, iar abordarea orientată psihanalitic se așteptau să fie cel mai puțin eficientă. Rezultatele lor au arătat că terapia bazată pe o teorie a învățării nu doar că nu a ajutat, ci s-a dovedit întru câtva dăunătoare. Rezultatele au fost mai proaste decât cele ale grupului de control, care nu a avut parte de terapie. Terapia de orientare analitică a adus unele câștiguri, iar grupul de terapie centrată pe client a fost asociat cu cea mai însemnată schimbare în sens pozitiv. Datele de urmărire, obținute pe parcursul a peste un an și jumătate, au confirmat constatările făcute în spital, ameliorarea de durată fiind cea mai mare în cazul abordării centrate pe client, pe locul doi situându-se cea analitică, pe locul trei, grupul de control, iar ameliorarea cea mai redusă, la cei cu care s-a folosit abordarea bazată pe teoria învățării.

M-am gândit cu nedumerire la acest studiu, neobișnuit prin faptul că abordarea pe care o împărtășeau autorii s-a dovedit a fi *cel mai puțin* eficientă, și cred că există o explicație în descrierea terapiei bazate pe teoria învățării (13). În esență, ea a constat în (a) indicarea și etichetarea comportamentelor care se dovedeau nesatisfăcătoare, (b) explorarea obiectivă, împreună cu clientul, a motivelor aflate în spatele acestor comportamente și

(c) crearea, prin reeducare, de obișnuințe mai eficiente de rezolvare a problemelor. Dar în toate aceste interacțiuni, obiectivul, așa cum l-au formulat ei, era acela de a se comporta impersonal. Terapeutul „lasă să intervină atât de puțin din personalitatea sa cât este omenește posibil". „Terapeutul subliniază anonimatul personal în activitățile sale, adică trebuie să evite cu mare grijă să pună asupra pacientului amprenta propriilor caracteristici de personalitate (ale terapeutului)." Încercând să interpretez faptele prin perspectiva celorlalte studii de cercetare, asta-mi pare cea mai plauzibilă explicație pentru eșecul acestei abordări. Este foarte puțin probabil să fii de ajutor dacă nu te dezvălui ca persoană și abordezi cealaltă persoană ca pe un obiect.

Ultimul studiu despre care vreau să vorbesc este unul pe care tocmai îl încheie Halkides (9). Ea a pornit de la o formulare teoretică de-a mea privind condițiile necesare și suficiente ale schimbării terapeutice (15). A emis ipoteza existenței unei relații semnificative între amploarea schimbărilor constructive de personalitate la client și patru variabile ținând de consilier: (a) gradul de înțelegere empatică a clientului manifestat de consilier; (b) gradul de atitudine pozitivă afectuoasă (apreciere pozitivă necondiționată) manifestat de consilier față de client; (c) măsura în care consilierul este autentic și cuvintele sale concordă cu ceea ce simte, și (d) măsura în care răspunsul consilierului concordă cu exprimarea clientului în ceea ce privește intensitatea exprimării afective.

Pentru a investiga aceste ipoteze, a ales mai întâi, pe baza mai multor criterii obiective, un grup de zece cazuri care puteau fi clasificate drept „cu cel mai mare succes" și un grup de zece cazuri cu „cel mai puțin succes". Apoi a luat, pentru fiecare dintre aceste cazuri, înregistrarea unei ședințe de la începutul terapiei și înregistrarea uneia de mai târziu. A ales aleatoriu, din fiecare dintre aceste ședințe, nouă unități de interacțiune client–consilier — o afirmație a clientului și un răspuns al consilierului. Astfel, a obținut pentru fiecare caz nouă interacțiuni de la început și nouă interacțiuni de mai târziu. Asta i-a dat câteva sute de unități, pe care le-a plasat în ordine aleatorie. Unitățile dintr-o ședință de început dintr-un caz lipsit de succes puteau fi urmate de unitățile dintr-o ședință de mai târziu dintr-un caz cu succes etc.

Trei evaluatori, care nu cunoșteau nici cazurile, nici gradul lor de succes și nici sursa vreuneia dintre unitățile date, au ascultat apoi materialul de patru ori. Au evaluat fiecare unitate de interacțiune, pe o scală de șapte puncte, mai întâi în ceea ce privește gradul de empatie, apoi în ceea ce privește atitudinea pozitivă a consilierului față de client, în al treilea rând în privința congruenței sau autenticității consilierului și, în al patrulea rând, în privința gradului în care răspunsul consilierului concorda cu intensitatea emoțională a exprimării clientului.

Cred că toți aceia dintre noi care au avut știință de studiu l-au considerat un demers foarte curajos. Era posibil ca evaluatorii care ascultau unități de interacțiune individuale să facă o evaluare demnă de încredere a unor calități atât de subtile precum cele pe care le-am enumerat? Și, chiar dacă se putea obține o evaluare demnă de încredere, era posibil ca optsprezece schimburi de replici consilier–client extrase din fiecare caz — un eșantion minuscul din sutele sau miile de astfel de schimburi făcute în fiecare caz — să aibă vreo relație cu rezultatul terapeutic? Șansele păreau extrem de slabe.

Rezultatele sunt surprinzătoare. S-a dovedit posibil să se obțină un interval de încredere foarte mare, majoritatea corelațiilor

între evaluatori aflându-se în jurul nivelului de 0,8 sau 0,9, mai puțin în privința ultimei variabile. S-a constatat că un grad ridicat de înțelegere empatică este asociat, la un prag de 0,001, cu cazurile care au înregistrat cel mai mare succes. De asemenea, un grad ridicat de respect pozitiv necondiționat a fost asociat cu cazurile care au înregistrat cel mai mare succes, la pragul 0,001. Chiar și evaluarea autenticității sau congruenței consilierului — măsura în care spusele sale concordau cu ceea ce simțea — a fost asociată cu succesul cazului, iarăși la pragul de semnificație 0,001. Rezultatele au fost echivoce doar în investigarea gradului de corelare a intensității exprimării afective.

Interesant este și faptul că evaluările ridicate ale acestor variabile n-au fost asociate în mod mai semnificativ cu unitățile din ședințele de mai târziu decât cu cele din ședințele de la început. Aceasta înseamnă că atitudinile consilierului au fost constante pe tot parcursul ședințelor. Dacă era empatic, tindea să fie empatic de la început până la sfârșit. Dacă-i lipsea autenticitatea, acest lucru tindea să fie valabil și pentru ședințele de la început, și pentru cele de mai târziu.

La fel ca orice studiu, și această cercetare își are limitele ei. Vizează un anumit tip de relație de ajutorare, anume psihoterapia. A investigat doar patru variabile considerate a fi semnificative. Poate că mai există multe altele. Dar chiar și așa, ea reprezintă un progres semnificativ în studierea relațiilor de ajutorare. Să încerc să prezint rezultatele în cea mai simplă manieră posibilă. Cercetarea pare să indice faptul că se poate evalua în mod satisfăcător calitatea interacțiunii unui consilier cu un client pe baza unui eșantion foarte mic din comportamentele sale. Înseamnă, de asemenea, că dacă consilierul este congruent sau transparent, așa încât spusele sale să concorde cu sentimentele sale, în loc să

existe o discrepanță între cele două, dacă consilierul îl place pe client, în mod necondiționat, și dacă consilierul înțelege sentimentele esențiale ale clientului așa cum le percepe clientul, atunci există o probabilitate mare ca între ei să se formeze o relație eficientă de ajutorare.

Câteva comentarii

Acestea sunt, așadar, câteva dintre studiile care elucidează cât de cât natura relației de ajutorare. Ele au investigat diferite fațete ale problemei. Au abordat-o din contexte teoretice foarte diferite. Au folosit metode diferite. Nu pot fi comparate în mod direct. Totuși, sunt de părere că ele conduc la mai multe afirmații ce pot fi făcute cu o anumită certitudine. Pare clar că relațiile care sunt de ajutor au caracteristici diferite față de relațiile care nu sunt de ajutor. Aceste caracteristici diferite au de-a face în principal cu atitudinile persoanei care ajută, pe de o parte, și cu felul în care percepe relația cel ajutat, pe de altă parte. Este la fel de clar că studiile efectuate până în prezent nu ne dau nici un răspuns definitiv în ceea ce privește definiția unei relații de ajutorare și nici în ceea ce privește felul cum trebuie să fie construită ea.

Cum pot să creez o relație de ajutorare?

Cred că fiecare dintre noi, cei care lucrăm în domeniul relațiilor umane, ne confruntăm cu o problemă similară — a ști cum să utilizăm cunoștințele de acest fel obținute din cercetare. Nu putem urma rezultatele ca niște sclavi, în mod mecanic, căci astfel am distruge calitățile personale care, după cum demonstrează chiar aceste studii, sunt valoroase. Eu cred că trebuie să folo-

sim aceste studii testându-le prin prisma propriei experiențe și formulând noi ipoteze personale, pe care să le folosim și să le testăm în relațiile noastre personale.

Așa că în loc să încerc să vă spun cum ar trebui să folosiți constatările pe care le-am prezentat, aș vrea să vă împărtășesc genul de întrebări pe care mi le-au suscitat aceste studii și propria-mi experiență clinică, precum și câteva dintre ipotezele provizorii, în permanentă schimbare, ce-mi ghidează comportamentul când leg relații care sper să fie de ajutor, indiferent că sunt relații cu studenții, colegii, familia sau clienții. Să enumăr câteva dintre aceste întrebări și considerații.

1. Pot să *fiu* într-un anumit mod pe care celălalt îl va percepe ca fiind demn de încredere sau consecvent într-un anumit sens profund? Atât cercetarea, cât și experiența arată că acesta e un lucru foarte important, și de-a lungul anilor am găsit moduri de a răspunde la această întrebare care sunt, cred, mai profunde și mai bune. Înainte credeam că, dacă îndeplinesc toate condițiile exterioare pentru a fi demn de încredere — să respect ședințele fixate, să respect caracterul confidențial al ședințelor etc. — și dacă mă port la fel, constant, de-a lungul ședințelor, această condiție va fi îndeplinită. Dar experiența m-a făcut să înțeleg că a arăta constant acceptare, de exemplu, când de fapt mă simt iritat sau sceptic sau nutresc vreun alt sentiment contrar acceptării, acest lucru va face cu siguranță să fiu perceput, pe termen lung, ca lipsit de consecvență sau nedemn de încredere. Am ajuns să înțeleg că a fi demn de încredere nu-mi cere o consecvență rigidă, ci îmi cere să fiu real în mod consecvent. Termenul „congruent" este cel pe care l-am folosit pentru a descrie felul cum aș vrea să fiu. Prin asta vreau să spun că orice sentiment sau atitudine pe care o trăiesc se corelează cu conștientizarea

acelei atitudini. Când lucrurile stau astfel, în acel moment sunt o persoană unitară sau integrată și, ca atare, pot să *fiu* tot ceea ce *sunt* în profunzime. Aceasta este o realitate pe care constat că alții o percep drept demnă de încredere.

2. O întrebare foarte strâns legată de prima este aceasta: pot fi suficient de expresiv ca persoană, încât să comunic fără ambiguitate ceea ce sunt? Cred că majoritatea eșecurilor mele de a ajunge la o relație de ajutorare pot fi puse pe seama răspunsurilor nesatisfăcătoare la aceste două întrebări. Când trăiesc o atitudine de iritare față de altă persoană, dar nu sunt conștient de ea, ceea ce comunic conține mesaje contradictorii. Cuvintele mele transmit un mesaj, dar totodată comunic, în moduri subtile, iritarea pe care o simt, iar asta-i creează celuilalt confuzie și-l face să simtă neîncredere, cu toate că e posibil ca nici el să nu fie conștient de ce anume cauzează problema. Atunci când, în calitate de părinte, terapeut, profesor sau administrator, nu reușesc să dau ascultare la ceea ce se petrece în mine, din cauza atitudinii mele defensive față de perceperea propriilor sentimente, pare să rezulte acest tip de eșec. Asta m-a făcut să cred că învățătura cea mai elementară pentru orice om care speră să lege o relație de ajutorare, indiferent de ce tip, este aceea că a fi autentic, în mod transparent, nu te pune în pericol. Dacă sunt rezonabil de congruent într-o relație dată, dacă nici un sentiment relevant pentru relație nu este ascuns nici față de mine, nici față de cealaltă persoană, pot fi aproape sigur că relația va fi de ajutor.

Un mod de a formula acest lucru care ar putea să vă pară ciudat este acela că, dacă pot construi o relație de ajutorare cu mine însumi — dacă pot fi conștient, cu sensibilitate, de nevoile mele și le pot accepta —, atunci există o mare probabilitate să pot forma o relație de ajutorare cu altul.

A accepta să fiu ceea ce sunt, în acest sens, și a face așa încât acest lucru să-i transpară celuilalt este cea mai dificilă sarcină din câte cunosc, o sarcină pe care nu reușesc niciodată s-o îndeplinesc întru totul. Dar a fost foarte recompensator să înțeleg că aceasta *este* sarcina mea, fiindcă asta m-a ajutat să aflu ce a mers prost în relațiile interpersonale care au devenit complicate și să le repun pe un făgaș constructiv. Am înțeles că, dacă vreau să facilitez creșterea personală a altora în relația cu mine, trebuie să cresc și eu, și, cu toate că e un lucru deseori dureros, el aduce și îmbogățire.

3. O a treia întrebare este: îmi pot da voie să trăiesc atitudini pozitive față de cealaltă persoană — atitudini de căldură, afecțiune, simpatie, interes, respect? Nu e ușor. Constat la mine și cred că deseori văd și la alții o anumită cantitate de frică față de aceste sentimente. Ne temem că, dacă ne dăm voie să trăim liber aceste sentimente pozitive față de un altul, ele s-ar putea transforma într-o capcană. Ar putea să conducă la pretenții la adresa noastră sau ne-ar putea fi trădată încrederea, și ne temem de aceste deznodăminte. Așadar, ca reacție, tindem să punem distanță între noi și alții — detașare, o atitudine „profesională", o relație impersonală.

Consider cu tărie că unul dintre motivele importante pentru profesionalizarea fiecărui domeniu constă în aceea că ea ajută la menținerea acestei distanțe. În domeniile clinice, creăm formule de diagnoză complicate, privind persoana ca pe un obiect. În educație și administrație creăm tot felul de proceduri de evaluare, așa încât persoana este iarăși percepută ca un obiect. Pe aceste căi ne putem împiedica, cred, să simțim afecțiunea care ar exista dacă am recunoaște relația ca pe o relație între două persoane. Dacă putem învăța, chiar și în anumite relații sau în anumite momente ale acelor relații, că afecțiunea nu ne pune în pericol, că nu ne pândește primejdia dacă ne raportăm la celălalt ca la o persoană față de care avem sentimente pozitive, asta constituie o adevărată realizare.

4. Altă întrebare a cărei importanță am învățat-o prin experiență este: Pot să fiu suficient de puternic, ca persoană, pentru a fi delimitat de celălalt? Pot să am un respect solid față de propriile-mi sentimente și nevoi, ca și față de ale sale? Pot să-mi asum sentimentele și, la nevoie, să le exprim ca pe ceva ce-mi aparține mie și este delimitat de sentimentele sale? Sunt suficient de puternic în delimitarea mea, încât să nu fiu deprimat de deprimarea lui, înspăimântat de frica lui, înghițit de dependența lui? Este sinele meu interior suficient de robust, încât să înțeleagă că nu sunt distrus de furia lui, acaparat de nevoia lui de dependență sau robit de iubirea sa, ci că exist delimitat de el, cu sentimente și drepturi proprii? Când pot simți liber această tărie de a fi o persoană separată, constat că-mi pot da voie să merg mult mai profund cu acceptarea și înțelegerea celuilalt, fiindcă nu mă tem să mă pierd pe mine însumi.

5. Întrebarea ce urmează este strâns legată de cele de mai sus. Mă simt, în interior, suficient de în siguranță ca să-i dau voie celuilalt să fie delimitat? Îi pot permite să fie așa cum este — sincer sau înșelător, infantil sau adult, disperat sau excesiv de încrezător? Îi pot oferi libertatea de a fi? Sau simt că ar trebui să-mi urmeze sfatul ori să rămână întru câtva dependent de mine ori să se modeleze după mine? În legătură cu acest lucru îmi vine în minte micul studiu interesant al lui Farson (6), care a constatat că un consilier mai puțin adaptat și mai puțin competent tinde să determine conformismul cu el însuși, să aibă clienți care se modelează după el. Pe de altă parte, consilierul

mai adaptat și mai competent poate interacționa cu un client pe parcursul multor ședințe, fără a interfera cu libertatea clientului de a-și dezvolta o personalitate separată de cea a terapeutului său. Eu prefer să mă aflu în a doua categorie, fie ca părinte, fie ca supervizor sau consilier.

6. O altă întrebare pe care mi-o pun este: Îmi pot da voie să pătrund pe deplin în lumea sentimentelor și a semnificațiilor personale ale celuilalt și să le văd așa cum le vede el? Pot pătrunde în lumea sa intimă atât de deplin, încât să-mi pierd complet dorința de a o evalua sau judeca? Pot pătrunde în această lume cu atâta sensibilitate, încât să mă pot mișca liber în ea, fără să calc în picioare semnificații care sunt prețioase pentru el? O pot percepe cu atâta acuratețe, încât să pot surprinde nu doar semnificațiile experienței sale care-i sunt evidente, ci și acele semnificații care sunt doar implicite, pe care le vede doar vag sau care-l nedumeresc? Pot să extind nelimitat această înțelegere? Mă gândesc la clientul care a spus: „Ori de câte ori găsesc pe cineva care înțelege *o parte* din mine la momentul respectiv, fără excepție, se ajunge la un punct în care știu că, iarăși, *nu* mă înțelege… Cineva care să înțeleagă: asta este ceea ce am căutat cu atâta efort".

În ce mă privește, constat că mi-e mai ușor să simt acest tip de înțelegere — și s-o comunic — față de clienți, individual, decât față de studenții dintr-o clasă sau față de colegii dintr-un grup în care activez. Există o tentație puternică de a-i „pune la punct" pe studenți sau de a-i arăta unui coleg greșelile din gândirea sa. Însă când îmi pot da voie să înțeleg în aceste situații, acest lucru aduce recompense pentru ambele părți. Iar cu clienții, în terapie mă impresionează deseori faptul că până și o cantitate minimă de înțelegere empatică — o încercare stângace, deficitară de a surprinde complexitatea confuză a semnificațiilor exprimate de client — este utilă, deși, fără îndoială, cea mai mare utilitate o obțin atunci când pot să văd și să formulez clar acele semnificații ale experiențelor sale care i-au fost neclare și încurcate.

7. Altă problemă este dacă pot sau nu să accept fiecare fațetă pe care mi-o prezintă cealaltă persoană. Pot să-l primesc pe celălalt așa cum este? Pot să comunic această atitudine? Sau pot să-l primesc doar condiționat, acceptând unele aspecte ale sentimentelor sale și dezaprobând, în tăcere sau fățiș, alte aspecte? Din experiență știu că, atunci când atitudinea mea este condiționată, celălalt nu poate să se schimbe ori să crească în acele privințe în care nu-l pot primi pe deplin. Iar când încerc — ulterior și uneori prea târziu — să aflu de ce n-am putut să-l accept în toate privințele, descopăr de obicei că asta s-a întâmplat fiindcă m-am simțit înspăimântat sau amenințat de un anumit aspect al sentimentelor lui. Dacă vreau să fiu mai de ajutor, trebuie să cresc eu însumi și să mă accept în aceste privințe.

8. O problemă foarte practică decurge din întrebarea: Pot acționa, în relație, cu suficientă sensibilitate, încât comportamentul meu să nu fie perceput drept amenințare? Demersurile pe care începem să le facem pentru studierea aspectelor fiziologice corelate cu psihoterapia confirmă cercetarea efectuată de Dittes, arătând cât de ușor se simte amenințat individul la nivel fiziologic. Reflexul psihogalvanic — conductivitatea pielii — oscilează puternic, în jos și apoi în sus, când terapeutul răspunde cu un cuvânt care este cu un dram mai puternic decât sentimentele clientului. Iar la o propoziție precum „Oho, *chiar* că arăți supărat", acul aproape că sare de pe hârtie. Dorința mea de a evita chiar și astfel de amenințări minore nu se datorează unei hiper-

sensibilități față de clientul meu. Ea se datorează pur și simplu convingerii, bazate pe experiență, că, dacă-l pot elibera cât mai pe deplin de amenințările externe, el poate începe să perceapă sentimentele și conflictele interne pe care le consideră amenințătoare și să se confrunte cu ele.

9. Un aspect specific, dar important al întrebării precedente este următorul: Îl pot elibera pe celălalt de amenințarea evaluării exterioare? În aproape toate fazele vieții noastre — acasă, la școală, la serviciu —, suntem supuși recompenselor și pedepselor reprezentate de judecățile externe. „Asta e bine", „Asta e o obrăznicie", „Asta e de nota zece", „Ăsta-i un eșec", „Asta e consiliere bună", „Asta e consiliere proastă". Astfel de judecăți fac parte din viața noastră din pruncie și până la bătrânețe. Cred că ele au o anumită utilitate socială pentru instituții și organizații precum școlile și profesiile. La fel ca toți ceilalți, mă surprind mult prea des făcând astfel de evaluări. Dar experiența mi-a arătat că ele nu duc la creștere personală și, ca atare, nu cred că fac parte dintr-o relație de ajutorare. În mod ciudat, o evaluare pozitivă este tot atât de amenințătoare pe termen lung ca și una negativă, căci a informa un individ că este bun presupune că ai, de asemenea, dreptul de a-i spune că e rău. Astfel, am ajuns să consider că, cu cât pot exclude mai mult dintr-o relație judecata și evaluarea, cu atât acest lucru îi va permite celuilalt să atingă punctul în care înțelege că locusul evaluării, centrul de responsabilitate se află în sine. Semnificația și valoarea experienței sale este, în ultimă instanță, ceva ce depinde de el, fapt pe care nu-l poate schimba nici o judecată din exterior. Așa că aș vrea să creez o relație în care să nu-l evaluez pe celălalt, nici măcar în sentimentele mele. Acest lucru, cred, îl poate elibera, așa încât să fie o persoană responsabilă de sine.

10. O ultimă întrebare: Pot să-l întâmpin pe celălalt ca pe o persoană aflată în procesul *devenirii,* sau voi fi limitat de trecutul său și de trecutul meu? Dacă, întâlnindu-l, îl abordez ca pe un copil imatur, un student ignorant, o personalitate nevrotică sau un psihopat, fiecare dintre aceste concepte ale mele limitează ceea ce poate fi celălalt în relația noastră. Martin Buber, filosoful existențialist de la Universitatea din Ierusalim, are o expresie, „a-l confirma pe celălalt", care este plină de semnificație pentru mine. El spune: „A confirma înseamnă [...] să accepți întreaga potențialitate a celuilalt [...]. Pot să recunosc în el, să cunosc în el persoana care a fost [...] *creat* să devină [...]. Îl confirm în mine însumi și apoi în el, în relație cu această potențialitate care [...] poate acum să fie dezvoltată, poate să evolueze". (3) Dacă-l accept pe celălalt ca pe ceva fix, deja diagnosticat și clasificat, deja modelat de trecut, asta înseamnă că-mi joc rolul în a confirma această ipoteză limitată. Dacă-l accept ca pe un proces de devenire, fac tot ce pot ca să-i confirm potențialurile sau să le fac să devină reale.

În acest punct consider că Verplanck, Lindsley și Skinner, care lucrează cu condiționarea operantă, se întâlnesc cu Buber, filosof sau mistic. Se întâlnesc, cel puțin în principiu, într-un mod ciudat. Dacă văd într-o relație doar prilejul de a întări la celălalt anumite tipuri de cuvinte sau păreri, voi tinde să-l confirm ca pe un obiect — un obiect în esență mecanic, manipulabil. Iar dacă consider că aceasta este potențialitatea sa, el va tinde să se comporte în moduri care susțin această ipoteză. Pe de altă parte, dacă văd relația ca pe un prilej de a „întări" *tot* ce este celălalt, persoana care este, cu toate potențialurile sale existente, atunci el va tinde să se comporte în moduri care susțin *această* ipoteză. Asta înseamnă că, folosind termenul lui Buber, l-am

confirmat ca persoană vie, capabilă de dezvoltare interioară creativă. Eu unul prefer al doilea tip de ipoteză.

Concluzie

În prima parte a acestei lucrări am trecut în revistă câteva dintre contribuțiile făcute de cercetare la cunoștințele noastre *despre* relații. Apoi, încercând să nu scap din vedere aceste cunoștințe, am abordat tipurile de întrebări ce apar, dintr-un punct de vedere interior, subiectiv, când intru ca persoană într-o relație. Dacă pot răspunde afirmativ în sinea mea la toate întrebările pe care le-am pus, cred că orice relație în care sunt implicat va fi o relație de ajutorare, va presupune creștere. Dar pentru majoritatea acestor întrebări nu pot da un răspuns pozitiv. Pot doar să merg în direcția răspunsului pozitiv.

Aceasta mi-a trezit în minte o bănuială puternică: relația de ajutorare optimă este genul de relație creată de o persoană cu maturitate psihică. Sau, ca să mă exprim altfel, gradul în care pot crea o relație ce facilitează creșterea altora ca persoane distincte este o măsură a creșterii interioare la care am ajuns eu însumi. E o idee tulburătoare în anumite privințe, dar totodată promițătoare sau provocatoare. Ea presupune că, dacă mă interesează să creez relații de ajutorare, am în față o misiune fascinantă pe toată viața, care mă va face să-mi amplific și să-mi dezvolt potențialurile în direcția creșterii.

Rămân cu gândul incomod că lucrurile pe care le-am clarificat pentru mine însumi în această lucrare au, poate, prea puțină legătură cu interesele și activitatea voastră. Regret dacă așa stau lucrurile. Dar mă alină cel puțin parțial faptul că noi toți, cei care lucrăm în domeniul relațiilor umane și încercăm

să înțelegem ordinea fundamentală a acestui domeniu, suntem implicați în cel mai important demers din lumea de astăzi. Dacă încercăm, cu grijă, să ne înțelegem sarcinile ca administratori, profesori, consilieri educaționali, consilieri vocaționali, terapeuți, asta înseamnă că ne ocupăm de problema care va determina viitorul acestei planete. Căci viitorul nu va depinde de științele fizice, ci de noi, cei care încercăm să înțelegem și să abordăm interacțiunile dintre ființele umane — cei care încercăm să creăm relații de ajutorare. Așadar, sper că întrebările pe care mi le pun vă vor fi de oarecare ajutor pentru a dobândi înțelegere și perspectivă în demersurile pe care le întreprindeți, în felul vostru, pentru a facilita creșterea în relațiile voastre.

Trimiteri bibliografice

1. Baldwin, A.L., J. Kalhorn și F.H. Breese. Patterns of parent behavior. *Psychol. Monogr.*, 1945, 58, Nr. 268, 1-75.

2. Betz, B.J. și J.C. Whitehorn. The relationship of the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia. *Psychiat. Research Reports # 5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, C.D., American Psychiatric Association, 1956, 89-117.

3. Buber, M. și Rogers, C.R. Transcrierea dialogului avut la 18 aprilie 1957, Ann Arbor, Mich. Manuscris nepublicat.

4. Dittes, J.E. Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1957, *55*, 295-303.

5. Ends, E.J. și Page, C.W. A study of three types of group therapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol*, 1957. *18*, 263-277.

6. Farson, R.E. Introjection in the psychotherapeutic relationship. Disertație de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1955.

7. Fiedler, F.E. Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients. În Mowrer, O.H. (coord.), *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald Press, 1953, cap. 12.

8. Greenspoon, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol.*, 1955, *68*, 409-416.

9. Halkides, G. An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Disertație de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1958.

10. Harlow, H.F. The nature of love. *Amer. Psychol.*, 1958, *13*, 673-685.

11. Heine, R.W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists. Disertație de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1950.

12. Lindsley, O.R. Operant conditioning methods applied to research in chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports # 5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1956, 118-153.

13. Page, C.W. și Ends E.J. A review and synthesis of the literature suggesting a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory. Manuscris nepublicat, împrumutat autorului.

14. Quinn, R.D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships. Disertație de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1950.

15. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, *21*, 95-103.

16. Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. În Rogers, C.R. și R.F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, cap. 7.

17. Verplanck, W.S. The control of the content of conversation: reinforcement of statements of opinion. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1955, *51*, 668-676.

18. Whitehorn, J.C. și B.J. Betz. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients. *Amer. J. Psychiat.*, 1954, *111*, 321-331.

Ce știm despre psihoterapie — obiectiv și subiectiv

În primăvara anului 1960 am fost invitat la Institutul Tehnologic California ca vizitator în cadrul programului său „Leaders of America", sponsorizat de organizația YMCA a Cal Tech, care organizează majoritatea programelor culturale ale institutului. În cadrul acestei vizite cu durata de patru zile, mi s-a cerut să vorbesc în fața unui forum al corpului didactic și personalului. Eram nerăbdător să vorbesc despre psihoterapie într-un mod care să le pară logic fizicienilor și consideram că un rezumat al descoperirilor din cercetare cu privire la terapie ar fi potrivit. Pe de altă parte, îmi doream să arăt foarte clar că relația personală subiectivă reprezintă o parte cel puțin la fel de esențială a schimbării terapeutice. Așa că am purces la prezentarea ambelor laturi. Am adus unele modificări lucrării, dar cele ce urmează sunt, în esență, ceea ce am prezentat publicului de la Cal Tech.

M-am bucurat să văd că prezentarea a fost bine primită, dar m-a bucurat și mai tare faptul că, de atunci, mai mulți indivizi care au făcut experiența terapiei au citit manuscrisul și au părut deosebit de entuziasmați de descrierea (din a doua jumătate a lucrării) experienței interioare a terapiei, trăită de client. Acest lucru mă recompensează, fiindcă sunt deosebit de dornic să surprind modul în care clientul resimte și percepe terapia.

*

În domeniul psihoterapiei s-au făcut, pe parcursul ultimului deceniu, progrese considerabile în măsurarea rezultatelor terapiei în ceea ce privește personalitatea și comportamentul clientului. În ultimii doi–trei ani s-au făcut totodată noi progrese în identificarea acelor condiții elementare ale relației terapeutice care fac ca terapia să aibă loc, care facilitează dezvoltarea personală în direcția maturității psihice. Altfel spus, am făcut progrese în aflarea ingredientelor dintr-o relație care promovează creșterea personală.

Psihoterapia nu furnizează motivația pentru o astfel de dezvoltare sau creștere. Motivația pare să fie înnăscută în organism, la fel cum găsim o tendință similară a omului ca animal de a se dezvolta și maturiza fizic, cu condiția existenței unor condiții minimal satisfăcătoare. Dar terapia joacă un rol extrem de important în eliberarea și facilitarea tendinței organismului de a se îndrepta spre dezvoltare sau maturitate psihică atunci când această tendință a fost blocată.

Cunoștințe obiective

În prima parte a acestui discurs aș vrea să prezint în rezumat ceea ce cunoaștem despre condițiile care facilitează creșterea psihică și câte ceva din ceea ce știm despre procesele și caracte-

risticile acestei creșteri psihice. Să explic la ce mă refer când spun că voi prezenta în rezumat ceea ce „știm". Mă refer la faptul că-mi voi limita afirmațiile la acelea pentru care dispunem de dovezi empirice obiective. Spre exemplu, voi vorbi despre creșterea psihică. Pentru fiecare afirmație pot fi citate unul sau mai multe studii în care s-a constatat că schimbările survenite la individ atunci când au existat aceste condiții nu au survenit în situațiile în care aceste condiții au fost absente ori au fost prezente într-o măsură mult mai mică. După cum afirmă un cercetător, am făcut progrese în identificarea principalilor agenți ai schimbării care facilitează modificarea personalității și a comportamentului în direcția dezvoltării personale. Ar trebui adăugat, desigur, că aceste cunoștințe, la fel ca toată cunoașterea științifică, sunt provizorii și cu siguranță incomplete și este sigur că munca minuțioasă din viitor le va modifica, le va contrazice în parte și le va completa. Chiar și așa, nu există nici un motiv să ne scuzăm pentru cunoștințele puține, dar câștigate cu mare efort, pe care le deținem în prezent.

Aș vrea să prezint aceste cunoștințe pe care le-am dobândit în cea mai sumară manieră și în limbaj cotidian.

S-a constatat că schimbarea personală este facilitată atunci când terapeutul este ceea ce *este*, atunci când, în relația sa cu clientul, este autentic și lipsit de „mască" sau „fațadă", trăind deschis sentimentele și atitudinile care circulă *în* el în acel moment. Pentru a încerca să descriem această condiție, am inventat termenul „congruență". Prin aceasta vreau să spun că sentimentele pe care le trăiește terapeutul îi sunt accesibile, sunt accesibile conștiinței sale, iar el este capabil să trăiască aceste sentimente, să se identifice cu ele și să fie în stare să le comunice, dacă acest lucru este adecvat. Nimeni nu îndeplinește întru totul această condiție, dar cu cât terapeutul este mai capabil să asculte, cu o atitudine de acceptare, ceea ce se petrece în el și cu cât este mai capabil să trăiască toată complexitatea sentimentelor sale, fără teamă, cu atât este mai mare gradul său de congruență.

Ca să dau un exemplu banal, fiecare dintre noi simte această calitate la oameni în diferite moduri. Unul dintre lucrurile care ne irită la reclamele de radio și televiziune este faptul că deseori se vede absolut clar, din tonul vocii, că prezentatorul „se prefacе", joacă un rol, spune ceva ce nu simte. Acesta este un exemplu de incongruență. Pe de altă parte, fiecare dintre noi cunoaște indivizi în care are cumva încredere fiindcă simte că sunt ceea ce sunt, că are de-a face cu persoana însăși, nu cu o fațadă politicoasă ori profesională. Această calitate a congruenței pe care o sesizăm este cea despre care cercetările au constatat că se asociază cu terapia încununată de succes. Cu cât este mai autentic și mai congruent terapeutul în relație, cu atât este mai probabil să survină schimbarea la nivelul personalității clientului.

Să trecem la a doua condiție. Când terapeutul are o atitudine caldă, pozitivă și de acceptare față de ceea ce *există* în client, acest lucru facilitează schimbarea. Aceasta presupune ca terapeutul să accepte în mod real ca clientul să fie una cu acel sentiment care există în el în momentul respectiv — frică, confuzie, mândrie, durere, furie, ură, iubire, curaj sau admirație. Asta înseamnă că terapeutului îi pasă de client într-o manieră neposesivă. Înseamnă că-l prețuiește pe client în mod total, și nu condiționat. Prin asta vreau să spun nu că-l acceptă pur și simplu pe client când acesta se comportă în anumite moduri și-l dezaprobă când se poartă în alte moduri, ci înseamnă un sentiment pozitiv, deschis, lipsit de rezerve, lipsit de evaluări. Termenul pe

care am ajuns să-l folosim pentru această atitudine este cel de atitudine pozitivă necondiționată. Studiile de cercetare au arătat și de această dată că, cu cât terapeutul resimte mai mult această atitudine, cu atât există o probabilitate mai mare ca terapia să fie încununată de succes.

A treia condiție am putea-o numi înțelegere empatică. Atunci când terapeutul simte sentimentele și semnificațiile personale pe care le trăiește clientul în fiecare clipă, când le poate percepe „dinăuntru", așa cum îi par ele clientului și când poate să-i comunice cu succes clientului câte ceva din această înțelegere, a treia condiție este îndeplinită.

Bănuiesc că fiecare dintre noi a descoperit că acest gen de înțelegere este extrem de rar. Nu-l primim și nici nu-l oferim prea des. Oferim în schimb un alt tip de înțelegere, care este foarte diferit. „Înțeleg ce e în neregulă cu tine", „Înțeleg ce te face să te porți astfel" sau „Am trecut și eu prin problema ta și am reacționat foarte diferit" — acestea sunt tipurile de înțelegere pe care le oferim și le primim de obicei: o înțelegere evaluatoare, din exterior. Dar atunci când cineva înțelege ce simt *eu* și cum îmi pare *mie*, fără a vrea să mă analizeze sau să mă judece, atunci pot să prosper și să cresc în acel climat. Iar cercetările confirmă această observație frecvent făcută. Când terapeutul poate să surprindă trăirile de fiecare clipă ce apar în lumea interioară a clientului, așa cum le vede și le simte clientul, fără a pierde în acest proces empatic delimitarea propriei identități, atunci este probabil să se producă schimbarea.

Studiile efectuate pe o varietate de clienți arată că, atunci când terapeutul îndeplinește aceste condiții și atunci când clientul le percepe într-o anumită măsură, survine mobilitatea terapeutică, clientul constată că învață și crește, în mod dureros, dar

categoric, și atât el, cât și terapeutul consideră că rezultatul este pozitiv. Studiile noastre sugerează că astfel de atitudini, și nu cunoștințele și abilitățile tehnice ale terapeutului, sunt cele responsabile în principal pentru schimbarea terapeutică.

Dinamica schimbării

Ați putea foarte bine să întrebați: „Dar de ce se schimbă în bine persoana care solicită ajutor atunci când este implicată, pe parcursul unei perioade de timp, într-o relație cu un terapeut la care sunt prezente aceste elemente? Cum se produce schimbarea?" Să încerc să răspund foarte pe scurt la această întrebare.

Reacțiile clientului care trăiește o vreme genul de relație terapeutică pe care l-am descris constituie o reciprocă a atitudinilor terapeutului. În primul rând, când constată că altcineva îi ascultă și-i acceptă sentimentele, devine puțin câte puțin capabil să se asculte pe sine. Începe să recepteze ceea ce i se comunică din interiorul său — începe să-și dea seama că *este* furios, să recunoască momentele când este speriat, chiar să-și dea seama când se simte curajos. Pe măsură ce devine mai deschis față de ceea ce se petrece în el, devine capabil să-și asculte sentimentele pe care le-a negat și le-a refulat mereu. Poate să asculte sentimente care i-au părut atât de cumplite, atât de dezorganizatoare, atât de anormale sau atât de rușinoase, încât n-a fost capabil niciodată să le recunoască existența în el.

Când învață să se asculte, ajunge totodată să se accepte mai mult. Pe măsură ce exprimă tot mai mult din aspectele ascunse și îngrozitoare ale ființei sale, constată că terapeutul manifestă o atitudine pozitivă necondiționată, constantă, față de el și de sentimentele sale. Ajunge treptat să adopte aceeași atitudine față de

sine, să se accepte așa cum este și, așadar, ajunge să fie pregătit să înainteze în procesul devenirii.

În sfârșit, pe măsură ce ascultă cu tot mai mare acuratețe sentimentele din sine și ajunge să se evalueze mai puțin și să se accepte mai mult, se îndreaptă spre o mai mare congruență. Constată că poate să iasă din spatele fațadei pe care a folosit-o, să renunțe la comportamentele sale defensive și să fie, cu mai mare deschidere, așa cum este cu adevărat. Când se produc aceste schimbări, când ajunge la o mai bună conștiință de sine și la mai multă acceptare de sine, când devine mai puțin defensiv și mai deschis, constată că este în sfârșit liber să se schimbe și să crească în direcția firească a organismului uman.

Procesul

Dați-mi voie acum să formulez câteva elemente ale acestui proces în afirmații concrete, fiecare afirmație fiind sprijinită de cercetări empirice. Știm că clientul prezintă mobilitate pe mai multe continuumuri în parte. Pornind din punctul în care se află pe fiecare continuum pe care-l voi menționa, se îndreaptă spre capătul superior.

în ceea ce privește sentimentele și semnificațiile personale, se îndepărtează de starea în care sentimentele nu sunt recunoscute, asumate, exprimate. Se îndreaptă spre un flux în care sentimentele aflate în permanentă schimbare sunt receptate în clipa prezentă, cu cunoaștere și acceptare, și pot fi exprimate cu acuratețe.

Procesul presupune o schimbare în modul în care-și receptează experiențele. La început este izolat de experiențele sale. Un exemplu ar fi persoana care intelectualizează, care vorbește despre sine și despre sentimentele sale în abstracțiuni, făcându-te să te întrebi ce se petrece *cu adevărat* în ea. De la o astfel de izolare, se îndreaptă spre o trăire imediată a experiențelor, prin care trăiește deschis *în* experiențele sale și știe că se poate întoarce spre ele ca să le descopere semnificațiile din acel moment.

Procesul presupune o relaxare a hărților cognitive ale experienței. De la interpretarea experiențelor în moduri rigide, care sunt percepute ca fapte concrete externe, clientul trece la crearea de interpretări mobile, susținute flexibil, ale semnificației experiențelor — constructe ce pot fi modificate de fiecare nouă experiență.

În general, dovezile arată că procesul îl duce pe individ departe de fixitate, de izolarea față de sentimente și experiențe, de rigiditatea concepției despre sine, de izolarea de oameni, de funcționarea impersonală. Îl duce în direcția fluidității, a mutabilității, a caracterului direct al sentimentelor și experiențelor, a acceptării sentimentelor și experiențelor, a provizoratului constructelor, a descoperirii unui sine schimbător în experiențele schimbătoare ale individului, a caracterului real și apropiat al relațiilor, a unei unificări și integrări a funcționării.

Învățăm mereu tot mai mult despre acest proces prin care se produce schimbarea și nu sunt sigur că acest rezumat foarte succint relevă prea mult din bogăția descoperirilor făcute.

Rezultatele terapiei

Dar să trec la rezultatele terapiei, la schimbările relativ durabile care au loc. La fel ca în privința celorlalte lucruri despre care am vorbit, mă voi limita la afirmații sprijinite de dovezile din cercetare. Clientul își modifică și-și reorganizează concepția de-

spre sine. Încetează să se perceapă pe sine ca inacceptabil pentru sine, nedemn de respect, ca fiind obligat să trăiască după standardele altora. Se îndreaptă spre o concepție despre sine ca persoană valoroasă, ca persoană independentă, capabilă să-și elaboreze standardele și valorile pe baza propriei experiențe. Își dezvoltă atitudini mai pronunțat pozitive față de sine. Un studiu a arătat că, la începutul terapiei, atitudinile curente față de sine erau negative în raport de patru la una, dar în ultima cincime a terapiei, atitudinile pozitive față de sine erau de două ori mai numeroase decât cele negative. Individul devine mai puțin defensiv și, ca atare, mai deschis față de experiențele proprii și ale altora. Percepțiile sale devin mai realiste și mai diferențiate. Își îmbunătățește adaptarea psihică, măsurată prin testul Rorschach, prin Testul de apercepție tematică, prin evaluarea consilierului sau prin alți indicatori. Scopurile și idealurile pe care și le propune se modifică, devenind mai ușor de atins. Discrepanța inițială dintre sinele care este și sinele care vrea să fie se reduce foarte mult. Tensiunea de toate tipurile — tensiune fiziologică, disconfort psihic, anxietate — se reduce. Percepe alți indivizi cu mai mult realism și mai multă acceptare. Își descrie comportamentul ca fiind mai matur și, lucru mai important, alți oameni care-l cunosc bine consideră că se comportă în manieră mai matură.

Diferite studii arată că aceste schimbări se produc în timpul perioadei de terapie și, mai mult decât atât, studiile atente de urmărire efectuate la șase până la optsprezece luni după încheierea terapiei indică faptul că aceste schimbări persistă.

Poate că faptele concrete pe care le-am prezentat vor clarifica motivul pentru care consider că ne apropiem de punctul în care vom putea compune o ecuație autentică în acest domeniu subtil al relațiilor interpersonale. Folosind toate datele de cercetare de care dispunem, iată o formulă provizorie a ecuației care, consider eu, conține faptele concrete:

Cu cât clientul îl percepe în mai mare măsură pe terapeut ca fiind real sau autentic, empatic, nutrind un respect necondiționat față de el, cu atât clientul se va îndepărta mai mult de funcționarea de tip static, fix, nesimțitor, impersonal și cu atât se va îndrepta spre un mod de funcționare marcat de o receptare fluidă, schimbătoare, plină de acceptare a sentimentelor personale diferențiate. Consecința acestei mișcări este o modificare a personalității și comportamentului în direcția sănătății și maturității psihice și a unor relații mai realiste cu sine, cu alții și cu mediul.

Imaginea subiectivă

Până aici am vorbit despre procesul consilierii și al terapiei în manieră obiectivă, subliniind ceea ce știm, formulând aceste cunoștințe într-o ecuație brută în care putem preciza, cel puțin provizoriu, termenii specifici. Acum dați-mi voie să abordez subiectul din interior și, fără a ignora cunoștințele concrete, să prezint această ecuație așa cum se produce ea subiectiv, atât la terapeut, cât și la client. Vreau să fac acest lucru fiindcă terapia, în desfășurarea ei, este o experiență foarte personală și subiectivă. Această experiență are trăsături foarte diferite de caracteristicile obiective pe care le posedă când este privită din exterior.

Experiența terapeutului

Pentru terapeut, este o nouă aventură de relaționare. El simte: „Iată cealaltă persoană, clientul meu. Mă tem puțin de el, mă tem de adâncurile din el, așa cum mă tem puțin de

adâncurile din mine. Și totuși, pe măsură ce vorbește, încep să simt respect față de el, să simt că mă înrudesc cu el. Simt cât de înspăimântătoare e pentru el lumea sa, cât de mult se străduiește s-o țină pe loc. Aș vrea să-i simt sentimentele și aș vrea ca el să știe că-i înțeleg sentimentele. Aș vrea ca el să știe că mă aflu alături de el în lumea sa mică, strâmtă, contractată și că o pot privi relativ fără teamă. Poate că pot face din ea o lume mai sigură pentru el. Aș vrea ca sentimentele mele din această relație cu el să fie cât mai clare și mai transparente cu putință, așa încât să constituie pentru el o realitate perceptibilă, la care se poate întoarce iarăși și iarăși. Aș vrea să-l însoțesc în călătoria înfricoșătoare în sine însuși, în frica, ura și iubirea îngropate, pe care n-a putut niciodată să le lase să curgă în el. Recunosc că aceasta este o călătorie foarte omenească și imprevizibilă pentru mine, la fel ca pentru el, și că s-ar putea ca, fără a-mi cunoaște frica, să mă crispez și să mă ascund în mine însumi de unele dintre sentimentele pe care le descoperă. În această privință știu că putința mea de a-l ajuta va fi limitată. Îmi dau seama că uneori propriile lui frici îl vor face să mă perceapă ca nesimțitor, ca pe un intrus, ca pe cineva care nu înțelege, ca pe cineva care respinge. Vreau să accept pe deplin aceste sentimente ale sale și totodată sper că propriile mele sentimente reale vor transpărea atât de clar, încât să fie imposibil ca el să nu le perceapă, în timp. Mai presus de toate, vreau să găsească în mine o persoană reală. Nu trebuie să mă neliniștească întrebarea dacă sentimentele mele sunt «terapeutice». Ceea ce sunt și ceea ce simt e suficient de bun ca bază pentru terapie, dacă pot să *fiu*, transparent, ceea ce sunt și ceea ce simt în relația cu el. Atunci poate că el va putea să fie ceea ce este, deschis și fără frică".

Experiența clientului

În ceea ce-l privește pe client, el traversează secvențe mult mai complexe, care pot fi doar sugerate. Poate că, schematic, sentimentele sale se schimbă într-unele din aceste moduri: „Mă tem de el. Vreau ajutor, dar nu știu dacă pot să am încredere. Ar putea să vadă în mine lucruri pe care nu le cunosc — elemente înspăimântătoare și rele. Pare să nu mă judece, dar sunt sigură că mă judecă. Nu-i pot spune ceea ce mă preocupă cu adevărat, dar pot să-i vorbesc despre unele experiențe din trecut care sunt legate de grijile mele. Pe acelea pare să le înțeleagă, așa că pot să dezvălui ceva mai mult despre mine.

Dar acum, că i-am împărtășit câte ceva din latura mea rea, mă disprețuiește. Sunt sigur de asta, însă e ciudat că găsesc prea puține dovezi cum că așa stau lucrurile. Oare se poate ca lucrurile pe care i le-am spus să nu fie chiar atât de rele? Se poate să nu trebuiască să mă rușinez că ele fac parte din mine? Nu mai simt că mă disprețuiește. Mă face să simt că vreau să merg mai departe, să mă explorez pe *mine*, poate să exprim mai mult din mine însumi. Constat că el îmi e un fel de însoțitor în demersul ăsta — pare să înțeleagă cu adevărat.

Dar acum mă simt iarăși speriat, de astă dată profund speriat. Nu mi-am dat seama că explorarea adâncurilor necunoscute din mine mă va face să trăiesc sentimente pe care nu le-am mai trăit niciodată. E foarte ciudat, fiindcă într-un fel sentimentele astea nu sunt noi. Simt că au existat dintotdeauna. Dar par să fie atât de rele și de supărătoare, încât n-am îndrăznit niciodată să le las să curgă în mine. Iar acum, că trăiesc aceste sentimente în orele petrecute cu el, mă simt teribil de zdruncinat, ca și cum lumea mea s-ar nărui. Înainte era sigură și solidă. Acum

e șovăielnică, permeabilă și vulnerabilă. Nu e plăcut să simt lucruri de care m-am temut mereu. E vina lui. Și totuși, în mod curios, sunt nerăbdător să merg la el și mă simt mai în siguranță când sunt cu el.

Nu mai știu cine sunt, dar uneori, când *simt* diferite lucruri, îmi pare că, preț de o clipă, sunt mai solid și mai real. Mă frământă contradicțiile pe care le găsesc în mine — mă port într-un fel și simt într-altul, gândesc un lucru și simt altul. E foarte deconcertant. Totodată, uneori e o aventură și o bucurie să încerc să descopăr cine sunt. Uneori mă surprind gândindu-mă că, poate, persoana care sunt merită să existe, indiferent ce înseamnă asta.

Încep să consider că e foarte satisfăcător, deși adesea dureros, să împărtășesc pur și simplu ceea ce simt în acel moment. Știi, mă ajută cu adevărat să încerc să mă ascult, să aud ce se petrece în mine. Acum nu mă mai simt atât de înspăimântat de ceea ce se petrece *cu adevărat* în mine. Ceea ce se petrece în mine pare destul de demn de încredere. Folosesc unele ore petrecute cu el ca să sap adânc în mine, astfel încât să aflu ce simt *cu adevărat*. E un demers care mă sperie, dar vreau să *știu*. Și am încredere în el în majoritatea timpului, iar asta ajută. Mă simt cam vulnerabil și expus, însă știu că el nu vrea să-mi facă rău și chiar cred că-i pasă. Îmi trece prin minte, pe măsură ce încerc să-mi dau voie să pătrund tot mai departe, adânc în mine, că poate dacă aș reuși să simt ceea ce se petrece în mine și aș putea să înțeleg ce înseamnă, aș ști cine sunt și aș ști de asemenea ce să fac. Cel puțin asta simt, această cunoaștere, uneori, când sunt cu el.

Pot chiar să-i spun pur și simplu ce simt față de el în orice moment dat, iar asta, în loc să omoare relația, așa cum mă temeam înainte, pare s-o adâncească. Oare ar fi posibil să fiu una cu sentimentele mele și în prezența altor oameni? Poate că nici asta n-ar fi primejdios.

Știi, mă simt ca și cum aș pluti pe curentul vieții, foarte aventuros, fiind eu însumi. Uneori sunt învins, uneori sunt rănit, dar învăț că aceste experiențe nu sunt fatale. Nu *știu* cu exactitate *cine* sunt, dar îmi pot simți reacțiile în orice moment dat, și ele par să funcționeze foarte bine ca bază a comportamentului meu de la o clipă la alta. Poate că asta *înseamnă* să fiu *eu*. Dar, firește, pot face asta doar fiindcă mă simt în siguranță în relația cu terapeutul meu. Sau poate că aș putea fi eu însumi în felul ăsta și în afara acestei relații? Mă întreb… Mă întreb… Poate că pot".

Ceea ce am prezentat nu se întâmplă rapid. Ar putea fi nevoie de ani. Ar putea, din motive pe care nu le înțelegem prea bine, să nu se întâmple deloc. Dar asta poate sugera cel puțin o imagine din interior a tabloului concret al procesului psihoterapiei, așa cum se petrece el pentru terapeut și pentru clientul lui, pe care am încercat să-l prezint.

PARTEA A TREIA

Procesul devenirii persoanei

Am observat procesul prin care individul crește
și se schimbă în relația terapeutică.

CAPITOLUL 5

Câteva direcții evidente în terapie

În partea a doua, cu toate că există câteva descrieri sumare ale procesului de schimbare a clientului, accentul a fost pus pe relația care face posibile aceste schimbări. În capitolul de față și în cel care urmează, materialul se ocupă în mod mai concret de natura felului în care clientul percepe schimbarea din el.

Nutresc o afecțiune cu caracter personal față de acest capitol. El a fost scris în anii 1951–1952, o perioadă în care făceam un efort real de a-mi da voie să simt și apoi să exprim fenomenele care păreau centrale în terapie. Cartea mea Client-Centered Therapy *tocmai fusese publicată, dar eram deja nemulțumit de capitolul despre procesul terapiei, care fusese scris, desigur, cu vreo doi ani înainte. Voiam să găsesc un mod mai dinamic prin care să comunic ceea ce se petrece cu persoana.*

Așa că am luat cazul unui client a cărui terapie avusese pentru mine o mare însemnătate și pe care îl studiam totodată dintr-o perspectivă de cercetare, și, având acest caz drept bază, am încercat să exprim percepțiile șovăielnice asupra procesului terapeutic care se conturau în mine. M-am simțit foarte îndrăzneț și foarte nesigur pe mine arătând că, într-o terapie încununată de succes, clienții par să ajungă să nutrească o reală afecțiune față de ei înșiși. M-am simțit chiar și mai ne-

sigur articulând ipoteza potrivit căreia nucleul naturii umane este în esență pozitiv. Pe atunci n-am putut anticipa faptul că ambele idei vor fi susținute tot mai mult de experiența mea.

*

Procesul psihoterapiei, așa cum am ajuns să-l cunoaștem din orientarea centrată pe client, este o experiență unică și dinamică, diferită pentru fiecare individ și totuși evidențiind o legitate și o ordine uimitoare prin generalitatea lor. Așa cum am devenit tot mai impresionat de inevitabilitatea multor aspecte ale acestui proces, devin totodată din ce în ce mai iritat de tipul de întrebări puse atât de des cu privire la el: „Va vindeca o nevroză obsesională?" „Este valabil pentru bâlbâiți sau pentru homosexuali?" „Vindecarea este permanentă?" Aceste întrebări și altele similare sunt de înțeles și legitime, tot așa cum ar fi rezonabil să ne întrebăm dacă radiațiile gama ar fi un leac adecvat pentru degerături. Totuși, după mine, sunt întrebări greșite dacă încercăm să ducem mai departe cunoașterea profundă a ceea ce este psihoterapia sau a ceea ce poate ea să realizeze. În acest capitol aș vrea să pun o întrebare pe care o consider mai logică despre acest proces fascinant, cu legitate proprie, pe care-l numim terapie, și să încerc să ofer un răspuns parțial.

Să prezint întrebarea în felul care urmează: Am învățat, prin întâmplare, prin înțelegere intuitivă, prin cunoștințe științifice, prin măiestrie în relațiile umane sau printr-o combinație a tuturor acestor elemente, să inițiem un proces descriptibil, ce pare să aibă drept miez o succesiune de evenimente ordonate, care tind să fie similare de la un client la altul. Știm cel puțin câte ceva cu privire la condițiile atitudinale necesare pentru declanșarea acestui proces. Știm că, dacă terapeutul nutrește atitudini de respect profund și acceptare deplină față de client așa cum este el și atitudini similare față de potențialul clientului de a se confrunta cu sine însuși și cu situațiile în care se află, dacă aceste atitudini conțin o căldură suficientă, care le transformă în cel mai profund tip de simpatie sau afecțiune față de miezul persoanei, și dacă se ajunge la un anumit nivel de comunicare, astfel încât clientul să poată începe să perceapă faptul că terapeutul înțelege sentimentele trăite de el și îl acceptă la nivelul de profunzime al acelei înțelegeri, atunci putem fi siguri că procesul este deja inițiat. Și atunci, în loc de a încerca să insistăm ca acest proces să servească scopurile pe care le avem în minte (oricât de lăudabile ar fi aceste obiective), să punem singura întrebare prin care știința poate face progrese autentice. Iată întrebarea: „Care e natura acestui proces, care par să fie caracteristicile sale inerente, ce direcție sau direcții urmează și care sunt punctele terminus firești ale procesului — dacă ele există?" Când a observat scânteia provenită de la cheia de pe coarda zmeului, Benjamin Franklin n-a căzut, din fericire, sub vraja utilizărilor ei imediate și practice, ci a început să cerceteze procesul fundamental care a făcut posibil un astfel de fenomen. Cu toate că multe dintre răspunsurile avansate au fost pline de greșeli specifice, căutarea a dat roade, fiindcă a fost pusă întrebarea corectă. Ca atare, pledez pentru a pune aceeași întrebare cu privire la psihoterapie și pentru a o pune cu o atitudine de deschidere — pledez pentru a descrie, studia și înțelege procesul fundamental aflat la baza terapiei, în loc să încercăm să deformăm acel proces, așa încât să se potrivească cu nevoile noastre clinice sau cu dogmele noastre preconcepute sau cu dovezile din vreun alt domeniu. Să-l examinăm cu răbdare, așa cum *este* procesul *în sine*.

Am făcut recent o încercare de a începe o astfel de descriere a terapiei centrate pe client (3). Nu voi repeta aici respectiva descriere, ci doar voi spune că din dovezile clinice și din cercetare par să decurgă anumite caracteristici durabile ale procesului: creșterea numărului de afirmații pline de insight, amplificarea maturității comportamentelor descrise și a atitudinilor pozitive pe măsură ce terapia progresează; modificările de la nivelul percepției de sine și a acceptării de sine; încorporarea experiențelor negate anterior în structura sinelui; mutarea locusului evaluărilor, din exterior în interiorul sinelui; modificările din relația terapeutică și schimbările caracteristice de la nivelul structurii personalității, al comportamentului și al stării fiziologice. Chiar dacă unele din aceste descrieri s-ar putea dovedi eronate, ele constituie o încercare de a înțelege procesul terapiei centrate pe client din perspectiva sa specifică, așa cum se dezvăluie el în experiența clinică, în cazurile înregistrate integral prin mijloace electronice și în cele patruzeci sau mai mult de studii de cercetare efectuate în acest domeniu.

În lucrarea de față, îmi propun să merg dincolo de acest material și să formulez anumite tendințe din terapie pe care s-a pus mai puțin accent. Aș vrea să descriu unele dintre direcțiile și punctele terminus care par să fie înglobate inerent în procesul terapeutic, pe care am început abia nu de mult să le discernem clar, care par să constituie învățături semnificative și asupra cărora nu s-au făcut deloc cercetări până în prezent. În încercarea de a transmite semnificații în mod mai adecvat, voi folosi materiale ilustrative din ședințele de terapie înregistrate dintr-un caz. De asemenea, îmi voi limita discuția la procesul terapiei centrate pe client, întrucât am ajuns să accept, fără tragere de inimă, posibilitatea ca procesul, direcțiile și punctele terminus ale terapiei să difere în alte orientări terapeutice.

Trăirea sinelui potențial

Un aspect al procesului terapiei care este evident în toate cazurile ar putea fi denumit conștientizarea experienței sau chiar „trăirea experienței". L-am numit aici trăirea sinelui, cu toate că nici această denumire nu este întru totul corectă. În contextul siguranței relației cu terapeutul centrat pe client, în lipsa oricărei amenințări reale sau sugerate la adresa sinelui, clientul își poate da voie să examineze diferite aspecte ale experienței sale așa cum îi par ele cu adevărat, așa cum le receptează prin intermediul aparatelor sale senzoriale și viscerale, fără a le deforma ca să se potrivească cu concepția existentă despre sine. Multe dintre acestea se dovedesc a fi în contradicție extremă cu concepția despre sine și, în mod normal, nu ar putea fi trăite în deplinătatea lor, dar în această relație sigură li se poate da voie să pătrundă în conștiință fără a fi deformate. Ca atare, ele urmează deseori tiparul schematic: „Sunt așa și pe dincolo, dar trăiesc sentimentul ăsta care nu se potrivește deloc cu ceea ce sunt"; „Îmi iubesc părinții, dar uneori trăiesc o ostilitate surprinzătoare față de ei"; „Nu sunt bun de nimic, zău, dar uneori parcă mă simt mai bun decât toți". Așadar, la început, exprimarea este de tipul: „Sunt un sine care se deosebește de o parte a experiențelor mele". Mai târziu, ea se transformă în tiparul nesigur: „Poate că sunt mai multe sine diferite sau poate că sinele meu conține mai multe contradicții decât am visat vreodată". Și mai târziu, tiparul se transformă într-unul cum ar fi acesta: „Eram sigur că eu nu pot fi una cu experiențele mele — erau prea contradictorii —, dar acum încep să cred că pot fi una cu *toate* experiențele mele".

Poate că două extrase din cazul doamnei Oak pot descrie câte ceva din natura acestui aspect al terapiei. Doamna Oak era o

casnică în vârstă de aproape patruzeci de ani, care avea dificultăți în relația maritală și în cele de familie când a intrat în terapie. Spre deosebire de mulți clienți, nutrea un interes puternic și spontan față de procesele care simțea că se petrec în ea, iar înregistrările ședințelor ei conțin mult material, din perspectiva propriului ei cadru de referință, cu privire la felul cum percepea cele ce se întâmplau. Așadar, ea tinde să formuleze în cuvinte ceea ce pare implicit, dar neverbalizat la mulți clienți. Din acest motiv, majoritatea extraselor din capitolul de față vor fi preluate din acest caz.

Dintr-o parte de început al celei de-a cincea ședințe provine un material ce descrie conștientizarea experienței despre care tocmai discutam.

Clienta: Toate vin foarte vag. Dar știi că tot am, tot îmi trece prin minte gândul că tot procesul ăsta este pentru mine, într-un fel, ca examinarea pieselor unui puzzle. Am impresia că acum sunt în procesul de a examina piesele individuale, care de fapt n-au prea mult sens. Probabil că le manevrez, fără a începe măcar să mă gândesc la un tipar. Asta-i tot ce-mi trece prin minte. Și mi se pare interesant, fiindcă de fapt nu-mi plac puzzle-urile. M-au iritat întotdeauna. Și totuși, asta simt. Adică vreau să spun că iau în mână piese mici (*pe tot parcursul acestei conversații face gesturi pentru a-și ilustra afirmațiile*) fără absolut nici o semnificație, vreau să spun, cu excepția sentimentului pe care ți-l dă simpla lor manevrare, fără a le vedea sub forma unui tipar, dar prin simpla atingere simt, poate, ei bine, asta se va potrivi pe undeva, pe aici.

Terapeutul: Și că pentru moment, în asta, în asta constă procesul, în a simți pur și simplu textura și forma și configurația diferitelor piese, cu o ușoară senzație de fundal cum că, da, probabil se vor potrivi undeva, dar cea mai mare parte a atenției se concentrează la: „Ce senzație îmi dă acest lucru? Și cum e textura sa?"

C: Exact. E în asta ceva aproape fizic. Un… o…

T: Nu reușești să descrii fără să-ți folosești mâinile. O senzație reală, aproape senzuală în…

C: Exact. Iarăși, e… e o senzație de a fi foarte obiectivă, și totuși niciodată n-am fost mai aproape de mine însămi.

T: Aproape ca și cum ai sta deoparte și te-ai privi și în același timp ai fi cumva mai aproape de tine însăți în felul ăsta decât…

C: Îhî. Și totuși, pentru prima oară după luni de zile, nu mă gândesc la problemele mele. La drept vorbind, nu lucrez cu ele.

T: Am impresia că într-un fel nu te-ai așezat ca să lucrezi cu „problemele mele". Nu e deloc senzația asta.

C: Exact. Exact! Presupun că ceea ce… adică vreau de fapt să spun că nu m-am așezat ca să pun puzzle-ul ăsta laolaltă ca pe… ca pe ceva… trebuie să văd imaginea. Poate… poate că, poate că de fapt îmi place procesul ăsta de a simți. Sau cu siguranță învăț ceva.

T: Există cel puțin senzația că important este scopul imediat de a recepta acea senzație, nu că faci asta ca să vezi o imagine, ci că e o… satisfacția de-a face cu adevărat cunoștință cu fiecare piesă. Faptul că…

C: Exact. Exact. Și tot se transformă în acea senzualitate, acea atingere. E foarte interesant. Sigur, uneori nu e întru totul plăcut, dar…

T: Un gen de experiență cu totul diferit.

C: Da. Foarte.

Acest fragment arată foarte clar actul de a permite accesul materialului în conștiință, fără vreo încercare de a-l asuma ca

parte din sine sau de a-l raporta la alt material existent în conștiință. Formulat cât mai fidel cu putință, este conștientizarea unei game largi de experiențe, fără a reflecta pentru moment asupra relației dintre ele și sine. Ulterior se poate recunoaște faptul că toate cele ce au fost trăite pot să devină o parte din sine. Ca atare, acestei secțiuni i s-a dat titlul „Trăirea sinelui potențial".

Faptul că aceasta este o formă de experiență nouă și neobișnuită este exprimat într-o porțiune a celei de-a șasea ședințe, porțiune confuză din punct de vedere verbal, dar clară din punct de vedere emoțional.

C: Ăă… m-am surprins gândindu-mă că în timpul ședințelor acestora, ăă… într-un fel am cântat un cântec. Asta sună vag și ăă… nu chiar cântat… un fel de cântec fără nici un fel de muzică. Probabil un fel de poem care iese la suprafață. Și-mi place ideea asta, vreau să spun că-mi vine pur și simplu, fără nimic construit din… din nimic. Și în… după aceea a venit, a venit un alt fel de simțire. M-am trezit parcă întrebându-mă: este asta forma pe care o iau cazurile? E posibil să nu fac altceva decât să verbalizez și uneori să mă îmbăt cu propriile verbalizări? Și apoi, ăă, după asta a venit… oare vă irosesc pur și simplu timpul? Și apoi o îndoială, o îndoială. Pe urmă mi-a trecut prin minte altceva. Ăă… de unde a venit, nu știu, gândirea nu are nici un fel de înșiruire logică reală. M-a izbit ideea: ne ocupăm de fragmente, nu suntem copleșiți și nu ne îndoim, nici nu manifestăm îngrijorare sau… sau un mare interes când… când orbii învață să citească cu degetele, în Braille. Nu știu… poate fi un fel de… totul e confuz. Poate că e o experiență pe care o trăiesc acum.

T: Să vedem dacă pot surprinde ceva din acea… acea înșiruire de sentimente. Mai întâi, de parcă ai fi — și înțeleg că acest prim sentiment este unul pozitiv, ca și cum poate creezi într-un fel o poezie — un fel de melodie fără muzică, dar un lucru care poate fi foarte creativ, iar apoi senzația unui mare scepticism față de asta. „Poate că nu fac decât să rostesc cuvinte, mă las purtată de cuvintele pe care… pe care le spun și poate că, de fapt, toate sunt doar baliverne". Și apoi sentimentul că, poate, aproape că înveți un nou mod de a trăi experiențe, care ar fi de o noutate tot atât de radicală, cum este pentru orb când încearcă să înțeleagă ce simte cu vârful degetelor.

C: Îhî. Îhî. (*Pauză*) … Și uneori îmi spun, ei bine, poate am putea aborda acest incident anume sau acel incident anume. Și apoi, cumva, când vin aici este… nu mai e valabil, e… pare fals. Și apoi pare să existe pur și simplu un flux de cuvinte care, cumva, nu sunt forțate, și apoi poate că uneori se strecoară îndoiala. Într-un fel, ia forma unei… poate că faci muzică și nimic altceva… Poate că de asta simt îndoieli azi cu privire la… la toată povestea asta, fiindcă e ceva care nu e forțat. Și chiar simt că ceea ce ar trebui să fac este să sistematizez într-un fel asta. Ar trebui să muncesc mai din greu și…

T: Ca un fel de interogare profundă — ce fac eu cu un sine care nu… nu face sforțări ca să *facă*, să *rezolve* lucruri? (*Pauză*)

C: Și totuși faptul că îmi… îmi place cu adevărat lucrul ăsta de alt gen, acest… nu știu, să-i spun un sentiment pregnant, adică… am simțit lucruri pe care nu le-am mai simțit niciodată. Poate că așa trebuie făcut. Azi pur și simplu nu știu.

Aici se vede schimbarea ce pare să survină aproape inevitabil într-o terapie cât de cât profundă. Ea poate fi reprezentată sche-

matic ca sentimentul clientului cum că „am venit aici ca să rezolv probleme, iar acum văd că nu fac altceva decât să mă percep pe mine însumi". Și, la fel ca în cazul acestei cliente, schimbarea este însoțită de obicei de ideea, formulată intelectual, că greșește și de o apreciere afectivă a faptului că „asta îi face plăcere".

Putem încheia secțiunea de față spunând că una dintre direcțiile fundamentale în care se îndreaptă procesul terapiei constă în trăirea liberă a reacțiilor senzoriale și viscerale reale ale organismului, fără prea multe încercări de a raporta la sine aceste experiențe. Acest lucru este însoțit de obicei de convingerea că acest material nu aparține sinelui și nu poate fi organizat la nivelul sinelui. Punctul final al procesului constă în faptul că clientul descoperă că poate *fi* una cu experiențele sale, cu toată varietatea și cu toate contradicțiile lor de suprafață, că poate să se contureze din experiențele sale, în loc să încerce să impună asupra lor o formulă creată de sine, interzicând accesul în conștiință elementelor care nu se potrivesc.

Trăirea deplină a experienței unei relații de afecțiune

Unul dintre elementele terapiei pe care le-am conștientizat mai recent este măsura în care terapia presupune că clientul învață să accepte pe deplin, în mod liber și fără teamă sentimentele pozitive ale altcuiva. Acesta nu este un fenomen care să apară clar în fiecare caz. Pare să se aplice în mod special cazurilor de mai lungă durată, dar nu se produce uniform în toate aceste cazuri. Și totuși, este o experiență atât de profundă, încât am început să ne întrebăm dacă nu cumva constituie o direcție foarte semnificativă a procesului terapeutic, ce apare, poate, într-o anumită măsură, la un nivel neverbalizat, în toate cazurile încununate de succes. Înainte de a discuta acest fenomen, să-i conferim substanță citând experiența doamnei Oak. Experiența a izbit-o brusc, între a douăzeci și noua și a treizecea ședință, și și-a petrecut o mare parte din a treizecea ședință vorbind despre ea. Și-a început respectiva oră astfel:

C: Ei bine, am făcut o descoperire absolut remarcabilă. Știu că este... (*râde*) mi-am dat seama că vă *pasă* cu adevărat cum merge treaba asta. (*Râd amândoi*) Mi-a dat sentimentul... e ceva de genul... ei bine... „poate vă las să vă implicați". E... vedeți, pe o foaie de examen aș ști răspunsul corect, adică... dar am înțeles dintr-o dată că în... genul de relație client–consilier, *vă pasă cu adevărat* ce se întâmplă cu treaba asta. Și a fost o revelație, o... nu, nu asta. Asta nu descrie corect. A fost o... cel mai mult mă pot apropia spunând că e un fel de relaxare, o... nu o coborâre, ci o... (*pauză*) mai mult o clarificare fără tensiune, dacă asta înseamnă ceva. Nu știu.

T: Pare că asta n-a fost o idee nouă, ci a fost o *experiență* nouă, aceea de a *simți* cu adevărat că-mi pasă cu adevărat, iar dacă înțeleg restul, un fel de acceptare din partea ta, de a-mi da voie să-mi pese.

C: Da.

Faptul de a permite consilierului și interesului său cald accesul în viața ei a fost, fără îndoială, una dintre cele mai profunde trăsături ale terapiei în acest caz. Într-o ședință de după încheierea terapiei, clienta menționează spontan această experiență ca fiind cea remarcabilă. Ce înseamnă asta?

Neîndoielnic, fenomenul nu ține de transfer și contratransfer. Unii psihologi cu experiență care au traversat o psihanaliză au

avut prilejul de a observa dezvoltarea relației într-un alt caz decât cel citat. Ei au fost primii care au obiectat cu privire la folosirea termenilor de transfer și contratransfer pentru a descrie fenomenul. Esența remarcilor lor consta în aceea că acest fenomen este unul reciproc și adecvat, în timp ce transferul și contratransferul sunt fenomene în mod caracteristic univoce și inadecvate în raport cu realitatea situației.

Fără doar și poate, unul dintre motivele pentru care acest fenomen are loc mai frecvent în experiențele noastre constă în aceea că, în calitate de terapeuți, am ajuns să ne temem mai puțin de sentimentele noastre pozitive (sau negative) față de client. Pe măsură ce terapia avansează, sentimentele de acceptare și respect ale terapeutului față de client tind să se transforme în ceva ce se apropie de uimire plină de venerație în fața luptei eroice și profunde a persoanei de a fi ea însăși. Există în terapeut, cred, o experiență profundă a părții subiacente comune tuturor oamenilor — să o numim frăție? Ca urmare, are față de client o reacție caldă, pozitivă, afectuoasă. Aceasta ridică o problemă pentru clientul căruia îi este greu deseori, cum se întâmplă și în acest caz, să accepte sentimentele pozitive ale altcuiva. Și totuși, o dată ce le acceptă, reacția inevitabilă a clientului este aceea de a se relaxa, de a lăsa căldura faptului de a fi agreat de altă persoană să reducă tensiunea și frica pe care le presupune confruntarea cu viața.

Dar o luăm înaintea clientei noastre. Să examinăm câteva dintre celelalte aspecte ale acestei experiențe așa cum a trăit-o. În ședințele anterioare vorbise despre faptul că *nu* iubește omenirea și că simte, într-un mod vag și încăpățânat, că are dreptate, cu toate că alții ar considera că greșește. Discutând felul în care această experiență i-a clarificat atitudinea față de alții, ea amintește din nou acest lucru.

C: Următorul lucru care mi-a trecut prin minte și la care m-am trezit că mă gândesc și mă tot gândesc este cumva — și nu mi-e clar de ce — același gen de afecțiune pe care-l simt când spun „Nu iubesc omenirea". Ceea ce a fost întotdeauna cumva... adică am fost întotdeauna convinsă că așa e. Adică asta nu... înțelegeți, știam că e un lucru bun. Și cred că mi-am lămurit asta în sinea mea — ce are de-a face cu situația asta, nu știu. Dar am aflat că nu, nu iubesc, dar *îmi pasă* teribil de mult.

T: Îhî. Îhî. Înțeleg...

C: ... Ar fi mai bine exprimat dacă aș spune că-mi pasă teribil de mult de ceea ce se întâmplă. Dar a-mi păsa este un... ia forma... își are structura în a înțelege și a nu vrea să fiu asimilată sau să contribui la acele lucruri care-mi par false și... Mi se pare că în... în a iubi există un fel de factor *final*. Dacă faci asta, într-un fel ai făcut *destul*. E un...

T: Asta e, într-un fel.

C: Mda. Mi se pare că celălalt lucru, afecțiunea asta, care nu e un termen potrivit — adică probabil avem nevoie de altceva ca să descriem genul ăsta de lucru. A spune că e un lucru impersonal nu înseamnă nimic, fiindcă nu e impersonal. Adică simt că face întru totul parte din întreg. Dar e ceva care, cumva, nu încetează... Mi se pare că ai putea foarte bine să nutrești sentimentul ăsta că iubești omenirea, iubești oamenii, și în același timp... să contribui în continuare la factorii care-i fac pe oameni să fie nevrotici, îi îmbolnăvesc... când ceea ce simt eu este o rezistență față de lucrurile de acest fel.

T: Îți pasă suficient de mult ca să vrei să înțelegi și să vrei să eviți a contribui la orice ar determina mai mult nevrotism sau mai mult din acel aspect al vieții umane.

C: Da. Și e... (*pauză*). Da, e ceva de felul ăsta... Eh, trebuie să mă întorc la ceea ce simt cu privire la celălalt lucru. E... nu sunt cu adevărat chemată să mă dăruiesc într-un... cumva ca pe un podium de licitație. Nu există nimic final... Uneori mă deranja când... când trebuia să-mi spun „Nu iubesc omenirea", și totuși știam mereu că există acolo ceva pozitiv. Că probabil am dreptate. Și... poate că acum greșesc cu desăvârșire, dar mi se pare că... că e legat cumva de... de sentimentul ăsta pe care... pe care-l am acum, despre cum se poate perpetua valoarea terapeutică. N-am putut să leg lucrurile, n-am putut să le pun într-o legătură coerentă, dar așa pot cel mai bine să-mi explic... ca să zic așa, procesul de învățare, consecința înțelegerii faptului că... da, *vă pasă într-adevăr* într-o situație dată. E foarte simplu. Iar înainte nu eram conștientă de asta. Aș fi putut să închid ușa asta și să plec mai departe și, discutând despre terapie, aș fi putut spune că da, consilierul trebuie că simte asta și asta, dar nu trăisem experiența dinamică.

În această porțiune, cu toate că clienta se luptă să-și descrie sentimentele, s-ar părea că spusele sale caracterizează și atitudinea terapeutului față de client. Atitudinea sa, în cea mai bună formă a ei, este lipsită de aspectul de *quid pro quo* a celor mai multe experiențe pe care le numim iubire. Este sentimentul omenesc continuu al unui individ față de altul, un sentiment care, îmi pare, este chiar mai elementar decât cel sexual sau parental. El înseamnă a-ți păsa suficient de mult de persoană, încât să nu vrei să pui piedici în calea dezvoltării sale și nici s-o folosești pentru vreun scop propriu, menit să-ți sporească măreția. Mulțumirea ta vine din faptul că ai eliberat-o ca să crească în felul ei propriu.

În continuare, clienta noastră vorbește despre cât de greu i-a fost în trecut să accepte orice ajutor sau sentiment pozitiv din partea celorlalți și despre cum s-a schimbat această atitudine.

C: Am sentimentul... că trebuie să te descurci în general singur, dar că, într-un fel, ar trebui să fii în stare să faci asta cu alți oameni. (*Menționează că au existat „nenumărate" ocazii când ar fi putut accepta căldură personală și bunătate din partea altora.*) Am impresia că mă temeam pur și simplu că voi fi distrusă. (*Revine la discuția despre consilierea propriu-zisă și la sentimentele sale față de ea.*) Vreau să spun că mi-am croit drum prin asta singură. Aproape până la... adică asta am simțit... adică am încercat să verbalizez de câteva ori... un fel de... uneori aproape nu voiam să reformulați, nu voiam să reflectați, lucrul ăsta este al *meu*. Sigur, da, pot spune că este rezistență. Dar acum asta nu mai înseamnă absolut nimic pentru mine... Cred că în... în relația cu acest lucru anume, cred că... probabil uneori sentimentul cel mai puternic era: e al meu, e al *meu*. A trebuit să-l dobor eu însămi. Înțelegeți?

T: E o experiență extrem de greu de formulat corect în cuvinte, și totuși simt o diferență aici, în această relație, și anume de la sentimentul că „asta îmi aparține", „trebuie să fac asta", „fac asta" și așa mai departe la sentimentul întru câtva diferit cum că... „pot să-ți permit accesul".

C: Mda. Acum. Adică asta e... este... ei bine, e un fel de... să spunem volumul doi. Este... este un... ei bine, un fel de... ei bine... Sunt în continuare singură în asta, dar *nu* sunt... înțelegeți... sunt...

T: Îhî. Da, paradoxul ăsta cam spune totul, nu?

C: Mda.

T: Există în toate astea un sentiment, e totuși... fiecare aspect al experienței mele este al meu și asta e oarecum inevitabil și necesar și așa mai departe. Și totuși, nici ăsta nu e tabloul întreg. Cumva, el poate fi împărtășit sau poate să intervină interesul altcuiva și, în anumite privințe, e nou.

C: Mda. Și este... este ca și cum așa ar trebui să fie. Adică așa... trebuie să fie. Există... există un sentiment, „și asta e bine". Vreau să spun că exprimă, clarifică lucrurile pentru mine. Există un sentiment... în afecțiunea asta, ca și cum... ați sta cumva deoparte... la distanță, iar dacă vreau să pătrund cumva în lucrul ăsta, e o... tăiere a... a unor buruieni înalte pe care o pot face, și dumneavoastră puteți... vreau să spun că nu veți fi tulburat fiindcă trebuie să le străbateți. Nu știu. Și n-are noimă. Vreau să spun...

T: Atâta doar că există o senzație foarte reală de justețe în raport cu sentimentul ăsta pe care-l ai, nu?

C: Îhî.

S-ar putea spune, oare, că acest extras nu zugrăvește miezul procesului de socializare? Descoperirea că a accepta sentimentele pozitive ale altuia *nu* te distruge, că nu duce neapărat la suferință, că de fapt te face să „te simți bine" când ai alături o altă persoană în lupta ta cu viața — aceasta poate fi una dintre cele mai profunde învățături pe care le găsește individul, fie în terapie, fie în afara ei.

În finalul acestei ședințe, a treizecea, doamna Oak descrie ceva din noutatea, din nivelul nonverbal al acestei experiențe.

C: Trăiesc experiența unui nou tip, un... poate singurul fel de învățare care merită, un... știu că am... am spus adesea că ceea ce știu nu mă ajută aici. Adică cunoștințele mele dobândite nu mă ajută. Dar îmi pare că procesul de învățare de aici a fost... atât de dinamic, adică în atât de mare măsură o parte din... din tot, adică din mine, încât, dacă aș reuși doar să extrag asta din el, e ceva ce... adică... mă întreb dacă voi reuși vreodată să clarific într-un fel de înțelegere dobândită ceea ce am trăit aici.

T: Cu alte cuvinte, genul de învățare care s-a desfășurat aici a fost de un tip foarte diferit și cu o profunzime foarte diferită; foarte vital, foarte real. Și foarte valoros pentru tine luat singur, în sine, dar întrebarea pe care o pui este: Voi avea vreodată o imagine intelectuală clară a ceea ce s-a petrecut la acest nivel de învățare oarecum mai profund?

C: Îhî. Ceva de genul ăsta.

Cei care ar aplica asupra terapiei așa-numitele legi ale învățării derivate din memorarea de silabe fără sens ar face bine să studieze cu grijă acest fragment. Învățarea, așa cum se produce ea în terapie, este un lucru total, la nivel de organism, deseori nonverbal, care ar putea să respecte sau să nu respecte aceleași principii ca învățarea intelectuală a unui material nesemnificativ, fără relevanță pentru sine. Însă aceasta este o digresiune.

Să încheiem această secțiune reformulându-i esența. Pare posibil ca una dintre caracteristicile terapiei profunde sau semnificative să constea în descoperirea făcută de client cum că a accepta pe deplin, în experiența proprie, sentimentul pozitiv nutrit față de el de altul, de terapeut, nu-l distruge. Poate că unul dintre motivele pentru care acest lucru este atât de dificil constă în faptul că, în esență, el presupune sentimentul „merit să fiu agreat". Vom discuta acest lucru în secțiunea ce urmează. Pentru moment putem, arăta că acest aspect al terapiei constituie

trăirea liberă și deplină a unei relații de afecțiune ce poate fi formulată în termeni generalizați după cum urmează: „Pot da voie cuiva să țină la mine și pot să accept pe deplin în mine acea afecțiune. Asta îmi dă voie să recunosc că îmi pasă, îmi pasă profund de alții și țin la ei".

Simpatia față de sine

În diferitele scrieri și cercetări care au fost publicate cu privire la terapia centrată pe client s-a subliniat că acceptarea de sine este una dintre direcțiile terapiei și unul dintre rezultatele ei. Am dovedit faptul că, în psihoterapia încununată de succes, atitudinile negative față de sine se reduc, iar atitudinile pozitive se amplifică. Am măsurat creșterea treptată a acceptării de sine și am studiat creșterea corelată a acceptării altor oameni. Dar când examinez aceste afirmații și le compar cu cazurile noastre mai recente, am senzația că nu exprimă tot adevărul. Clientul nu numai că se acceptă pe sine — expresie care ar putea avea conotația unei acceptări ezitante și fără tragere de inimă a inevitabilului; el ajunge de fapt *să se placă* pe sine. Nu se place la modul lăudăros sau de afirmare de sine, ci simte o plăcere calmă de a fi el însuși.

Doamna Oak ilustrează foarte bine această tendință în ședința a treizeci și treia. Să fie semnificativ faptul că asta se întâmplă la zece zile după ședința în care a putut să admită în sinea ei că terapeutului îi pasă? Indiferent care ar fi speculațiile noastre în această privință, fragmentul ce urmează exprimă foarte bine bucuria calmă de a fi ea însăși, precum și atitudinea de scuză pe care oamenii din cultura noastră consideră că e necesar s-o adopte față de o atare experiență. În ultimele câteva minute ale ședinței, știind că timpul alocat ei se apropie de sfârșit, spune:

C: Un lucru mă îngrijorează — și am să mă grăbesc, fiindcă pot să revin oricând la el —, un sentiment pe care uneori nu pot să-l amuțesc. Sentimentul că sunt foarte mulțumită de mine însămi. Iarăși tehnica Q.* O dată am ieșit de aici și, impulsiv, am aruncat ca primul meu cartonaș cel cu „Sunt o personalitate atrăgătoare"; m-am uitat la el cam șocată, dar l-am lăsat acolo, vreau să spun, fiindcă, sincer... vreau să spun că exact asta simțeam — un... ei bine, asta m-a sâcâit și sesizez acest lucru acum. Din când în când, un fel de sentiment de mulțumire, nimic de genul superiorității, ci doar... nu știu, un fel de mulțumire. O brazdă bine trasă. Și m-a deranjat. Și totuși... mă întreb... rareori îmi amintesc lucrurile pe care le spun aici, adică m-am întrebat de ce eram convinsă, și ceva în legătură cu ceea ce am simțit cu privire la suferință, ceva ce am bănuit că există în... sentimentele mele când aud pe cineva spunând unui copil „Nu plânge". Adică am fost întotdeauna de părere că nu-i corect; vreau să spun, dacă suferă, lasă-l să plângă. Ei bine, și acum, sentimentul ăsta de mulțumire pe care-l am. Am ajuns recent să simt că este... aici este ceva aproape identic. Este... Nu protestăm când copiii se simt mulțumiți de ei înșiși. E... vreau să spun că nu există nici un pic de orgoliu aici. E... poate că așa ar trebui să se simtă oamenii.

T: Ai fost aproape înclinată să te uiți pieziș la tine însăți din cauza acestui sentiment, și totuși, pe măsură ce te gândești mai

* Această porțiune necesită explicații. În cadrul unui studiu de cercetare efectuat de un alt membru al echipei, acestei cliente i s-a cerut în repetate rânduri, în timpul terapiei, să sorteze un set mare de cartonașe, fiecare conținând o frază autodescriptivă, astfel încât să se descrie pe sine. La un capăt trebuia să așeze cartonașul sau cartonașele care o descriau cel mai bine, iar la celălalt capăt, cele care o descriau cel mai puțin. Astfel, când spune că a pus pe primul loc cartonașul pe care scrie „Sunt o personalitate atrăgătoare", asta înseamnă că e de părere că acest element o caracterizează cel mai bine.

mult la el, poate că se apropie de cele două laturi ale imaginii, adică dacă un copil vrea să plângă, de ce să nu plângă? Iar dacă vrea să se simtă mulțumit de sine, n-are dreptul deplin de a se simți mulțumit de sine? Și asta se leagă într-un fel de acest lucru pe care l-aș considera drept autoapreciere, pe care l-ai trăit din când în când.

C: Da. Da.

T: „Sunt într-adevăr o persoană foarte complexă și interesantă".

C: Ceva de genul ăsta. Și apoi îmi spun: „Societatea noastră ne domină, iar noi am pierdut controlul". Și revin mereu la sentimentele mele față de copii. Poate că ei sunt mai complecși decât noi. Poate că noi... e ceva ce am pierdut prin procesul creșterii.

T: Poate că ei au o înțelepciune cu privire la acest lucru pe care noi am pierdut-o.

C: Așa e. Ora mea s-a terminat.

Aici, clienta ajunge, la fel ca mulți alți clienți, la înțelegerea șovăielnică, cu o ușoară componentă de scuză, a faptului că a ajuns să se placă pe sine, să se bucure de sine, să se aprecieze pe sine. Individul ajuns aici are senzația unei bucurii spontane, relaxate, o *joie de vivre* primitivă, analogă poate cu mielul care se plimbă pe pajiște sau cu țestoasa care plutește printre valuri. Doamna Oak consideră că e ceva înnăscut în organism, în sugar, ceva ce pierdem pe parcursul procesului deformator al dezvoltării.

Vedem, într-un moment anterior al acestui caz, un fel de precursor al acestui sentiment, un incident care clarifică, poate, în mai mare măsură caracterul său fundamental. În a noua ședință, doamna Oak dezvăluie, într-o manieră oarecum rușinată, ceva ce a păstrat tot timpul pentru sine. Faptul că dezvăluirea a fost precedată de o pauză foarte lungă, cu durată de câteva minute, arată că a implicat un anumit preț. Într-un final, a spus:

C: Știți, e cam caraghios, dar n-am spus asta nimănui, niciodată (*râs nervos*) și probabil că-mi va face bine. De ani buni, o, poate din fragedă tinerețe, probabil începând de la șaptesprezece ani, am ceea ce am ajuns să numesc în sinea mea, mi-am spus că sunt „străfulgerări de sănătate mintală". N-am spus nimănui asta (*iarăși râs nervos*), în aceste... în... mă simt cu adevărat sănătoasă mintal. Și... și foarte conștientă de viață. Și de fiecare dată cu o grijă extraordinară și o tristețe pentru cât de departe, cât de deviați de la curs am ajuns în realitate. E doar sentimentul sporadic de a mă trezi că sunt o persoană întreagă într-o lume teribil de haotică.

T: E ceva trecător și apare rar, dar au existat momente când pare că întreaga ta ființă funcționează și simte în lume, o lume foarte haotică, sigur...

C: Exact. Și vreau să spun... știu, propriu-zis, cât de mult am... am deviat noi de la a fi oameni întregi și sănătoși. Și, desigur, așa ceva nu poate fi rostit cu voce tare.

T: Sentimentul că n-ai fi *în siguranță* dacă ai vorbi despre tine, cea care cântă...*

C: Unde trăiește persoana aceea?

T: Aproape ca și cum n-ar exista un loc în care acea persoană să... să existe.

---

* Terapeutul face trimitere la afirmația ei dintr-o ședință anterioară, cum că în terapie cântă un cântec.

C: Desigur, știți, asta... asta mă face... stați un pic... probabil că asta explică de ce aici mă preocupă în principal sentimentele. Probabil că asta e.

T: Pentru că acel „tu" întreg există într-adevăr cu toate sentimentele tale. Asta e, ești mai conștientă de sentimente?

C: Exact. Acea eu nu... nu respinge sentimentele și... *asta* e.

T: Acea tu întreagă trăiește cumva sentimentele, în loc să le dea cumva la o parte.

C: Întocmai. (*Pauză*) Presupun că, din punct de vedere practic, s-ar putea spune că ceea ce ar trebui să fac ar fi să rezolv ceva probleme, probleme de zi cu zi. Și totuși, eu... ceea ce fac este să rezolv... să rezolv altceva care este important... este cu mult, cu mult mai important decât măruntele probleme de zi cu zi. Poate că asta rezumă totul.

T: Mă întreb dacă asta îți va deforma semnificația, anume că dintr-un punct de vedere pragmatic ar trebui să petreci timp gândindu-te la probleme specifice. Dar te întrebi dacă nu cumva te afli în căutarea acestui tu întreg și dacă asta nu e mai important decât o soluție la problemele de zi cu zi.

C: Cred că asta e. Cred că asta e. Probabil că asta e ceea ce vreau să spun.

Dacă putem alătura în mod legitim aceste două experiențe și dacă este justificat să le considerăm tipice, am putea spune că atât în terapie, cât și în unele experiențe fugare de pe tot parcursul vieții ei de dinainte, clienta a făcut experiența unei aprecieri sănătoase, satisfăcătoare și plăcute a propriei sale persoane ca ființă întreagă și funcțională și că această experiență survine atunci când ea nu-și respinge sentimentele, ci le trăiește.

Aici, consider eu, se găsește un adevăr important și deseori trecut cu vederea cu privire la procesul terapeutic. Direcția în care acționează el este aceea de a-i permite persoanei să-și trăiască deplin și conștient toate reacțiile, inclusiv sentimentele și emoțiile. Când se întâmplă acest lucru, individul simte o simpatie pozitivă față de sine, o apreciere autentică a propriei ființe ca unitate deplină, funcțională, ceea ce constituie unul dintre obiectivele importante ale terapiei.

Descoperirea faptului că miezul personalității este pozitiv

Una dintre cele mai revoluționare idei care au reieșit din experiența noastră clinică este înțelegerea tot mai pregnantă a faptului că miezul cel mai intim al naturii umane, straturile cele mai profunde ale personalității omului, baza „naturii sale animale" are caracter pozitiv — este în esență socializată, cu tendință spre înainte, rațională și realistă.

Acest punct de vedere este atât de străin culturii noastre actuale, încât nu mă aștept să fie acceptat, și este într-adevăr atât de revoluționar prin implicațiile sale, încât n-ar trebui să fie acceptat fără cercetări minuțioase. Dar chiar și dacă rezistă în fața acestor teste, va fi greu de acceptat. Religia și mai ales tradiția creștină protestantă au impregnat în cultura noastră concepția că omul este în esență păcătos și firea lui păcătoasă poate fi negată doar prin ceva de tipul miracolului. În psihologie, Freud și adepții săi au prezentat argumente convingătoare în favoarea ideii că Se-ul, natura fundamentală, inconștientă a omului, este alcătuit în principal din pulsiuni care, dacă li s-ar da voie să se exprime, ar duce la incest, omucidere și alte acte criminale. Toa-

tă problema terapiei, așa cum o vede acest grup, constă în modul de a ține sub control aceste forțe nedomesticite, într-o manieră sănătoasă și constructivă, și nu în maniera costisitoare a nevroticului. Dar că, în miezul ființei sale, omul este irațional, nesocializat, distructiv pentru alții și pentru sine — aceasta este o concepție adoptată aproape fără nici o îndoială. Sigur, există ici și colo voci care protestează. Maslow (1) avansează o pledoarie viguroasă în favoarea naturii animale a omului, arătând că trăirile afective antisociale — ostilitatea, gelozia etc. — decurg din frustrarea nevoilor mai elementare de iubire, securitate și apartenență, care sunt, în sine, dezirabile. Montagu (2) elaborează și el ipoteza că legea de bază a vieții umane este cooperarea și nu lupta. Per ansamblu, punctul de vedere al specialiștilor, ca și cel al nespecialiștilor, spune că omul, așa cum este el în natura sa fundamentală, e cel mai bine să fie ținut sub control ori ascuns, sau și una, și alta.

Privind în urmă, la anii mei de experiență clinică și cercetare, am impresia că mi-a trebuit foarte mult timp ca să recunosc falsitatea acestei concepții populare și profesionale. Motivul pentru aceasta constă, cred, în faptul că în terapie se scot la iveală mereu sentimente ostile și antisociale, așa că e ușor să presupui că ele indică natura profundă și, deci, fundamentală a omului. Doar treptat a devenit evident că aceste sentimente nedomesticite și nesociale nu sunt nici cele mai profunde, nici cele mai puternice și că nucleul intim al personalității omului constă în organismul însuși, care este, în esență, autoconservator și social.

Pentru a da un sens mai concret acestui argument, voi reveni la cazul doamnei Oak. Cum ideea este importantă, voi cita pe larg din înregistrările cazului, pentru a ilustra tipul de experiență pe care mi-am bazat afirmațiile anterioare. Poate că extrasele vor reuși să ilustreze deschiderea a strat după strat al personalității, până când ajungem la cele mai profunde elemente.

În a opta ședință, doamna Oak dă la o parte primul strat de mecanisme de apărare și descoperă dedesubtul lui ostilitate și o dorință de răzbunare.

C: Știți, în această zonă a… tulburărilor sexuale am sentimentul că încep să descopăr că sunt foarte puternice, foarte puternice. Descopăr că… că de fapt sunt ostilă. Al naibii de ostilă. Cred — și nu reasimilez asta, nu absorb în mine… cred că simt probabil un anumit element de „am fost trasă pe sfoară". (*Vocea ei este foarte încordată și gâtul i se contractă.*) Și am acoperit foarte frumos asta, până în punctul în care, conștient, să nu-mi mai pese. Dar sunt… sunt într-un fel uluită să constat că în această practică a… cum să-i spun, e un fel de sublimare care se află imediat dedesubt — iarăși cuvinte — există o… un fel de forță pasivă care este… este pas… e foarte pasivă, dar în același timp e pur și simplu *criminală* într-un fel.

T: Așadar, există sentimentul „am fost într-adevăr trasă pe sfoară. Am acoperit acest lucru și dau impresia că nu-mi pasă, dar sub asta există un fel de… de *ostilitate*, latentă, însă foarte prezentă și care este foarte, foarte puternică".

C: E foarte puternică. E… atât știu. E teribil de puternică.

T: E aproape un fel de forță dominatoare.

C: De care sunt rareori conștientă. Aproape niciodată… Ei bine, singurul fel în care o pot descrie este acela că e un fel de ceva criminal, dar fără violență… E mai degrabă ca sentimentul că vreau să-mi iau revanșa… Și, sigur, nu mă voi răzbuna, dar mi-ar plăcea. Mi-ar plăcea foarte mult.

Până aici, explicația obișnuită pare să se potrivească perfect. Doamna Oak a reușit să cerceteze ceea ce se află sub suprafața controlată social a comportamentului ei și a găsit un sentiment criminal de ură și o dorință de a-și lua revanșa. Acesta este punctul în care se oprește cu explorarea acestui sentiment anume, până mult mai târziu în terapie. Reia tema în a treizeci și una ședință. I-a fost foarte greu să progreseze, se simte blocată emoțional și nu reușește să ajungă la sentimentul care se amplifică în ea.

C: Am senzația că nu e vinovăție. (*Pauză. Plânge.*) Sigur, deocamdată nu pot numi ceea ce simt. (*Apoi, cu un val de emoții.*) E doar o *durere teribilă*!

T: Îhî. Nu e vinovăție, decât în sensul de a fi foarte rănită într-un fel.

C: (*Plângând.*) Este… știți, m-am făcut și eu vinovată de multe ori de lucrul ăsta, dar în ultimii ani, când auzeam părinți spunându-le copiilor lor „nu mai plânge", simțeam ceva, o durere, ca și cum, ei, de ce să le spui să nu mai plângă? Se autocompătimesc, și cine se poate autocompătimi mai bine decât copilul? Ei bine, cam asta e ceea ce… adică, e ca și cum m-aș fi gândit că ar trebui să lase copilul să plângă. Și… poate să-l și compătimească. Într-un mod obiectiv. Asta e… cam așa ceva e ceea ce am trăit. Vreau să spun, acum — chiar acum. Și în… în…

T: Asta surprinde un pic mai mult din nuanța specifică a sentimentului că e aproape ca și cum, de fapt, plângi pentru tine însăți.

C: Mda. Și, vedeți, e și aici un conflict. Cultura noastră e de așa natură, încât… vreau să spun, nu-ți permiți să te autocompătimești. Dar asta nu e… adică simt că n-are chiar conotația asta. Ar putea s-o aibă.

T: Într-un fel, crezi că există o obiecție culturală față de autocompătimire. Și totuși, sentimentul pe care-l trăiești nu e tocmai cel față de care obiectează cultura.

C: Și pe urmă, sigur, am ajuns să… să văd și să simt că peste asta… vedeți, am acoperit sentimentul. (*Plânge.*) Dar l-am acoperit cu atât de multă *ostilitate*, și a trebuit s-o acopăr și pe ea! (*Plângând*) De *asta* vreau să scap! Nu-mi *pasă* dacă mă doare.

T: (*Blând și cu o duioșie empatică față de durerea pe care o simte clienta.*) Simți că aici, la baza sentimentului așa cum îl trăiești, se află lacrimi reale pentru tine însăți. Dar *asta* n-ai voie să arăți, nu poți să arăți, așa că suferința a fost acoperită de ostilitatea care nu-ți place, de care ai vrea să scapi. Aproape simți că ai prefera să absorbi durerea, decât să… decât să simți ostilitatea. (*Pauză*) Și ceea ce pari să spui cu tărie este: *sufăr* cu adevărat și am încercat să acopăr acest lucru.

C: N-am *știut* asta.

T: Îhî. Ca o nouă descoperire.

C: (*Vorbind în același timp.*) Chiar n-am știut! Dar e… știți, e aproape ceva fizic. E… e într-un fel ca și cum aș fi privit în mine însămi, la tot felul de… terminații nervoase și frânturi de lucruri care au fost parcă zdrobite. (*Plânge.*)

T: Ca și cum unele dintre cele mai delicate aspecte ale ființei tale au fost, fizic, aproape zdrobite sau vătămate.

C: Da. Și, știți, chiar simt acel „O, sărăcuța de tine!" (*Pauză.*)

T: Pur și simplu nu poți să nu-ți pară foarte rău pentru persoana care ești.

C: Nu cred că-mi pare rău pentru persoana întreagă, ci e un anumit aspect.

T: Îți pare rău să vezi acea durere.

C: Da.

T: Îhî. Îhî.

C: Și pe urmă, desigur, e blestemata asta de ostilitate de care vreau să scap. Mă... îmi creează probleme. Fiindcă e un lucru înșelător. Mă induce în eroare. (*Pauză.*)

T: Simți că parcă ostilitatea aceea e un lucru de care ai vrea să scapi, fiindcă nu-ți face bine.

C: (*C plânge. Pauză lungă.*) Nu știu. Îmi pare că am dreptate în ceea ce simt, la ce ar folosi să numesc acest lucru vinovăție? Să vânez lucruri care mi-ar conferi o istorie de caz interesantă, să spunem așa. La ce *bun* ar fi asta? Îmi pare că... cheia, lucrul real se află în sentimentul ăsta pe care-l trăiesc.

T: Ai putea să vânezi o etichetă sau alta și să faci din asta un demers serios, dar simți că miezul întregii chestiuni e genul de experiență pe care îl trăiești chiar aici.

C: Exact. Adică, dacă... nu știu ce se va întâmpla cu sentimentul. Poate că nimic. Nu știu, dar îmi pare că, dacă e să înțeleg ceva, acel ceva face parte din sentimentul ăsta de suferință, de... nu contează prea mult cum îi spun. (*Pauză.*) Și atunci eu... nu poți să umbli... prin lume cu o suferință expusă atât de fățiș. Vreau să spun că-mi pare că, într-un fel, procesul următor trebuie să fie un fel de vindecare.

T: Se pare că ar fi imposibil să te expui dacă o parte din tine e atât de rănită, așa că te întrebi dacă nu cumva suferința trebuie mai întâi vindecată. (*Pauză.*)

C: Și totuși, vedeți, e... e ceva ciudat (*pauză*). Sună ca o afirmație de totală confuzie sau ca vechea zicală că nevroticul nu vrea să renunțe la simptomele sale. Dar nu e adevărat. Vreau să spun că nu e adevărat în cazul ăsta, ci e... sper să pot exprima ceea ce simt. Într-un fel, nu mă deranjează că sufăr. Adică tocmai mi-a trecut prin minte că nu mă deranjează prea tare. E...

mă deranjează mai mult... sentimentul de ostilitate, care este, știu, cauza frustrării ăsteia, adică e... într-un fel, asta mă deranjează mai mult.

T: Dacă înțeleg bine, cu toate că nu-ți place suferința, simți totuși că o poți accepta. Ea e suportabilă. Cumva, lucrurile cu care ai acoperit acea suferință, precum ostilitatea, sunt cele pe care acum, în momentul ăsta nu le poți suporta.

C: Mda. Cam așa e. E într-un fel ca și cum, ei bine, prima, vreau să spun, e ca și cum... în fine, e ceva la care pot face față. Dar sentimentul de... ei bine, știți, tot pot să mă distrez de minune. Dar cealaltă, adică frustrarea asta... știți, încep să înțeleg, iese la iveală în atât de multe feluri! Adică tocmai felul ăsta, genul ăsta de lucru.

T: O suferință poți accepta. Face parte din viață, la fel ca multe alte părți ale vieții. Poți să te simți bine. Dar ca toată viața ta să fie împrăștiată de frustrare și ostilitate, asta nu-ți place, nu vrei, și acum ești mai conștientă de acest lucru.

C: Mda. Și, cumva, acum nu mai poate fi vorba de evitare. Știți, sunt mult mai conștientă de lucrul ăsta. (*Pauză.*) Nu știu. În momentul ăsta nu știu care e următorul pas. Zău că nu știu. (*Pauză.*) Din fericire, asta e un fel de evoluție, așa că... nu influențează prea acut... adică... ceea ce încerc să spun e, cred, că funcționez în continuare. Mă bucur în continuare de tot felul de lucruri și...

T: Într-un fel, vrei să-mi spui că, în multe privințe, mergi înainte la fel ca întotdeauna.

C: Exact. (*Pauză.*) O, cred că trebuie să mă opresc și să plec.

Acest extras lung ne oferă imaginea clară a faptului că dedesubtul ostilității, al urii și al dorinței de a-și lua revanșa în fața

lumii care a înșelat-o se află un sentiment mult mai puțin antisocial, o trăire profundă a faptului de a fi fost rănită. Și e la fel de clar că, la acest nivel mai profund, clienta nu dorește câtuși de puțin să-și transpună în acțiune sentimentele criminale. Le detestă și ar vrea să scape de ele.

Următorul fragment provine din a treizeci și patra ședință. E un material foarte incoerent, cum sunt deseori exprimările verbale atunci când individul încearcă să redea ceva profund emoțional. Aici, clienta încearcă să pătrundă în adâncul ființei sale. Afirmă că va fi dificil să formuleze ceea ce simte.

C: Nu știu dacă voi fi în stare să vorbesc despre asta acum. Aș putea să încerc. E un lucru... adică un sentiment... care... un fel de dorință imperioasă de a ieși cu adevărat. Știu că n-o să aibă noimă. Mă gândesc că, poate, dacă reușesc să-l scot cu adevărat la iveală și să-l fac ceva mai... să-l pun într-o formă mai practică, îmi va fi mai util. Și nu știu cum să... adică se pare că vreau să spun, vreau să vorbesc despre *sinele* meu. Și, sigur, așa cum văd eu lucrurile, asta e ceea ce fac de atâtea ore. Dar nu, asta... e *sinele* meu. Mi-am dat seama recent că resping anumite afirmații, fiindcă-mi sună... nu chiar ceea ce voiam să spun, adică un pic prea idealizate. Și-mi amintesc că spuneam mereu e mai egoist de atât, e mai egoist de atât. Până când... îmi trece prin minte cumva, încep să înțeleg, da, exact asta e ceea ce vreau să spun, dar egoismul are o conotație complet diferită. Am tot folosit cuvântul „egoist". Și am sentimentul de... eu... n-am mai exprimat asta până acum, de egoism... care nu înseamnă nimic. Un... am să vorbesc totuși despre asta. Un fel de pulsație. Și există ceva treaz tot timpul. Și totuși, e acolo. Și mi-ar plăcea să-l pot folosi — ca un fel de a coborî în lucrul ăsta. Știți, e ca și cum... nu știu, la naiba! Parcă am achiziționat un loc și am ajuns într-un fel să cunosc structura. Aproape genul de sentiment că o cunosc cărămidă cu cărămidă. E ceva, o conștientizare. Adică... un sentiment de a nu mă lăsa păcălită, de a nu fi atrasă în acel lucru și un sentiment esențial de cunoaștere. Dar într-un fel... motivul e ascuns și... nu poate face parte din viața de zi cu zi. Și e ceva care... uneori aproape că mă simt un pic cumplit în acel lucru, dar, iarăși, cumplit nu în sensul de cumplit. Și de ce? Cred că știu. Și e... îmi explică totodată foarte multe. Este... este ceva din care lipsește *complet* ura. Vreau să spun pur și simplu *complet*. Nu conține iubire, dar *ura lipsește complet*. Însă este... e și un lucru palpitant... Cred că sunt, poate, genul de persoană căreia îi place să... poate chiar să mă chinui singură sau să identific tot felul de lucruri, să încerc să găsesc întregul. Și mi-am spus: uite, sentimentul ăsta pe care-l ai e puternic. Nu e constant. Dar uneori îl simți, și când îți dai voie să-l simți, îl simți tu însăți. Știți, pentru genul ăsta de lucruri există cuvinte pe care le poți găsi în psihopatologie. Ar putea fi aproape ca sentimentul care este atribuit uneori lucrurilor despre care citești. Adică sunt aici unele elemente... mă refer la pulsația asta, la emoția asta, la cunoașterea asta. Și am spus... am identificat un lucru, adică am fost foarte, foarte curajoasă, cum să spun... o pulsiune sexuală sublimată. Și mi-am spus: ei bine, *cu asta am reușit. Am rezolvat cu adevărat chestiunea. Și asta e tot,* nu mai există nimic acolo. Și o vreme am fost foarte mulțumită de mine însămi. Asta era tot. Și apoi a trebuit să recunosc că nu, nu e tot. Pentru că e ceva care a început să existe în mine cu mult timp înainte să ajung atât de teribil de frustrată sexual. Adică asta nu era... și... dar în acel lucru, am început apoi să văd puțin, chiar în acest miez există o acceptare a relației sexuale, adică singurul gen care *eu* credeam că ar fi posibil. Exista în acest lucru. Nu

e ceva care să fi fost... adică acolo, sexul n-a fost sublimat sau înlocuit. Nu. Acolo, în ceea ce știu că există acolo... adică, sigur, e un altfel de sentiment sexual. Vreau să spun că e unul despuiat de toate lucrurile care s-au întâmplat cu sexul, dacă mă înțelegeți. Nu există vânătoare, nici căutare, nici luptă, nici... ei bine, nici un fel de ură, ceea ce cred, mi se pare că s-a strecurat în lucrurile de felul ăsta. Și totuși, sentimentul ăsta a fost, o, cam tulburător.

T: Aș vrea să văd dacă pot surprinde câte ceva din ceea ce înseamnă asta pentru tine. E ca și cum ai fi ajuns să te cunoști pe tine însăți foarte profund, pe baza unei experiențe de tip „cărămidă cu cărămidă", și în această privință ai devenit mai *ego*-istă, iar ideea de... descoperind în ce constă miezul ființei tale, delimitat de toate celelalte aspecte, ajungi să înțelegi — și e un lucru foarte profund și emoționant — că miezul acelui sine nu e numai lipsit de ură, ci la drept vorbind seamănă mai degrabă a sfântă, ceva cu adevărat foarte pur, ăsta e cuvântul pe care l-aș folosi. Și că poți încerca să depreciezi acest lucru. Poți spune: poate e o sublimare, poate e o manifestare anormală, excentrică și așa mai departe. Dar, în sinea ta, știi că nu e așa. Acel loc conține sentimentele care ar putea conține exprimări sexuale bogate, dar pare mai amplu decât atât și realmente mai profund de atât. Și totuși, e pe deplin capabil să includă tot ce poate face parte din exprimarea sexuală.

C: Probabil că e cam așa... E un fel de... un fel de coborâre. E o coborâre când aproape că ai putea crede că ar trebui să fie o urcare, dar nu, este... sunt sigură: e un fel de coborâre.

T: Asta e o coborâre și aproape o cufundare în sinele tău.

C: Mda. Și... nu pot s-o dau deoparte. Vreau să spun că pare... o, pur și simplu *este*. Adică pare un lucru teribil de important, pe care a trebuit pur și simplu să-l spun.

T: Aș vrea să vorbesc și eu despre unul dintre acele lucruri, ca să vedem dacă înțeleg. Pare că acest fel de idee pe care o exprimi e un lucru care-ți cere să urci ca să-l surprinzi, ceva care *nu este* întru totul. De fapt, sentimentul e că asta este o coborâre, făcută pentru a surprinde un lucru care se află mai în profunzime.

C: Așa e. E cu adevărat... acel lucru are ceva care este... adică asta... am un stil — și sigur că la un moment dat va trebui să ne ocupăm de asta — de a respinge aproape violent ceea ce este virtuos, respingerea idealului... de parcă... și asta îl exprimă; adică asta e, într-un fel, ceea ce vreau să spun. Unul e o urcare în ceea ce nu știu. Adică am pur și simplu un sentiment pe care nu-l pot urmări. E o chestie subțire dacă te apuci s-o dărâmi. Ăsta a mers... mă întrebam de ce... vreau să spun că îmi dă sentimentul teribil de clar de coborâre.

T: Sentimentul că nu e o urcare spre idealul cel subțire. E o coborâre în realitatea uimitor de solidă, care...

C: Da.

T: ... e la drept vorbind mai surprinzătoare decât...

C: Da. Adică e un lucru pe care nu-l poți dărâma. Ceva ce e acolo... nu știu... mi se pare, după ce ați rezumat totul... Ceva care durează...

Cum materialul este prezentat într-o manieră atât de confuză, merită să extragem din el temele consecutive exprimate de clientă.

Mă voi referi la mine însămi ca *ego*-istă, dar dând cuvântului o conotație nouă.

Am făcut cunoștință cu structura ființei mele, am ajuns să mă cunosc în profunzime.

Coborând în mine însămi, descopăr ceva palpitant, un miez complet lipsit de ură.

Nu poate să facă parte din viața cotidiană — poate fi chiar anormal.

La început am crezut că e doar o pulsiune sexuală sublimată.

Dar nu, e ceva mai cuprinzător, mai profund decât sexul.

Te-ai aștepta să fie genul de lucru pe care-l descoperi urcând pe tărâmul subțire al idealurilor.

Dar eu, de fapt, l-am găsit coborând în adâncul ființei mele.

Pare să fie ceva care este esența, ceva care durează.

Să fie ceea ce descrie clienta o experiență mistică? S-ar părea că așa a receptat-o consilierul, dată fiind nuanța specifică a răspunsurilor sale. Putem atribui vreo însemnătate unei astfel de exprimări gen Gertrude Stein? Autorul ar vrea doar să spună că mulți clienți au ajuns la o concluzie întru câtva similară despre ei înșiși, deși n-a fost exprimată de fiecare dată într-o astfel de manieră emoțională. Chiar și doamna Oak oferă, în ședința următoare, a treizeci și cincea, o descriere mai clară și mai concisă a sentimentului ei, într-o manieră mai terestră. Ea explică totodată de ce a fost o experiență dificilă.

C: Cred că mă bucur grozav de tare că m-am trezit vorbind sau m-am determinat sau am vrut să vorbesc despre sine. E un lucru foarte personal, intim, despre care pur și simplu nu vorbești. Adică acum îmi pot înțelege sentimentul de… o, probabil de oarecare teamă. E… într-un fel ca și cum aș fi respins… știți, toate lucrurile care înseamnă civilizația occidentală. Și mă întrebam dacă am dreptate, adică dacă e calea corectă, și totodată, sigur, simțeam cât de just era ceea ce făceam. Așa că nu se poate

să nu existe un conflict aici. Și apoi, asta, adică acum simt… ei bine, sigur că așa simt. Adică e un… lucrul ăsta pe care l-am numit un fel de lipsă a urii e foarte real. S-a imprimat în ceea ce fac, în ceea ce cred… Cred că e în regulă. Într-un fel, e ca și cum mi-aș spune, bine, mi-ai tot dat la cap, într-un fel încă de la început, cu superstiții și tabuuri și doctrine greșit interpretate și legi și cu știința ta, cu frigiderele tale, cu bombele tale atomice. Dar nu mă las păcălită; vezi, sunt pur și simplu… pur și simplu n-ai reușit. Cred că ceea ce vreau să spun e că, în fine, nu mă conformez, și e… ei bine, așa e drept.

T: În momentul de față simți că ai fost foarte conștientă de toate presiunile culturale — nu întotdeauna foarte conștientă, dar „au existat atât de multe astfel de presiuni în viața mea, iar acum pătrund mai adânc în mine însămi, ca să aflu ce simt cu adevărat", și se pare că în momentul de față acest lucru te desparte cumva, considerabil de mult, de cultura ta, iar asta te sperie puțin, dar în esență te face să te simți bine. E faptul că…

C: Mda. Ei bine, acum am sentimentul că e în regulă, zău… Și mai e ceva — un sentiment care începe să crească… să fie aproape format, ca să zic așa. Un fel de concluzie că am să încetez să mai caut vreun lucru teribil de greșit. Nu știu de ce. Dar vreau să spun pur și simplu… e un lucru de genul ăsta. Într-un fel, îmi spun mie însămi, în lumina a ceea ce știu, a ceea ce am aflat… sunt sigură că am exclus teama și sunt absolut convinsă că nu mă tem de șoc — adică, într-un fel, l-aș fi primit cu brațele deschise. Dar… în lumina locurilor în care am fost, a ceea ce am învățat acolo, ei bine, într-un fel, iau în considerație ceea ce nu știu… cam la modul, poate ăsta e unul dintre lucrurile pe care va trebui să le datez și să spun, ei bine, am… pur și simplu nu-l pot găsi. Înțelegeți? Și fără pic de… fără, aș spune, scuză

sau mascare, doar simpla afirmație că nu pot găsi ceea ce, în momentul ăsta, pare a fi greșit.

T: Să vedem dacă am înțeles bine. Pe măsură ce ai pătruns tot mai mult în ființa ta și pe măsură ce te gândești la lucrurile pe care le-ai descoperit și învățat și așa mai departe, convingerea că, oricât de departe mergi, lucrurile pe care le vei găsi nu sunt cumplite, nici îngrozitoare devine din ce în ce mai fermă. Acele lucruri au un caracter foarte diferit.

C: Da, cam așa ceva.

Aici, chiar în timp ce recunoaște că sentimentul ei este opus esenței culturii din care face parte, clienta se simte obligată să afirme că miezul ființei sale nu e rău, nici teribil de greșit, ci e ceva pozitiv. Sub stratul comportamentului controlat, de suprafață, dedesubtul ostilității, dedesubtul suferinței există un sine care este pozitiv și lipsit de ură. Aceasta este, cred, lecția pe care ne-o pun în față de multă vreme clienții noștri și pe care am învățat-o cu mare încetineală.

Dacă lipsa urii pare un concept mai degrabă neutru sau negativ, poate că ar trebui s-o lăsăm pe doamna Oak să explice ce înseamnă. În ședința a treizeci și noua, simțind că terapia se apropie de final, revine la acest subiect.

C: Mă întreb dacă ar trebui să clarific — mie îmi este clar, și poate că, de fapt, doar asta contează aici — sentimentul meu puternic cu privire la abordarea lipsită de ură. Acum, că am adus-o pe un plan rațional, știu, sună negativ. Și totuși, așa cum o gândesc eu... de fapt, nu cum o gândesc, ci cum o simt... *și* cum o gândesc, da, și cum o gândesc... e un lucru mult mai pozitiv decât atât... decât o iubire... și-mi pare a fi un mod mult mai ușor

de a... este mai puțin limitatoare. Dar... îmi dau seama că trebuie să sune și aproape să pară ca o respingere totală a atât de multor lucruri, a atât de multor crezuri, și poate că este. Nu știu. Dar mie îmi pare pur și simplu mai pozitivă.

T: Vezi că unora ar putea să le pară mai negativă, dar în ceea ce privește semnificația pe care o are pentru tine, nu pare la fel de restrictivă, la fel de posesivă, înțeleg eu, ca iubirea. Pare că, de fapt, e mai... mai cuprinzătoare, mai utilă decât...

C: Mda.

T: ... oricare dintre acești termeni mai înguști.

C: Pentru mine chiar așa pare. E mai ușor. Sau, în fine, pentru mine e mai ușor să simt așa. Și, nu știu, îmi pare să fie cu adevărat un mod de... de a nu... de a te afla într-un loc în care nu ești forțat să acorzi recompense și nu ești forțat să pedepsești. Este... înseamnă atât de mult! Mie îmi pare că aduce un fel de libertate.

T: Îhî. Îhî. Așa încât scapi de nevoia de a recompensa ori pedepsi, și atunci îți pare că există mult mai multă libertate pentru toți cei implicați.

C: Exact. (*Pauză.*) Sunt pregătită pentru unele prăbușiri pe parcurs.

T: Nu te aștepți să fie o călătorie lină.

C: Nu.

Această secțiune prezintă povestea — mult prescurtată — a descoperirii făcute de o clientă, cum că, pe cât pătrunde mai adânc în propria ființă, pe atât are mai puține motive să se teamă; că, în loc să descopere în ea ceva teribil de greșit, a scos la iveală treptat un miez al sinelui care nu vrea nici să-i răsplătească, nici să-i pedepsească pe alții, un sine lipsit de ură, un sine

profund socializat. Să îndrăznim oare să generalizăm pe baza acestui tip de experiență și să spunem că, dacă pătrundem suficient de adânc în natura noastră ca organism, aflăm că omul este un animal pozitiv și social? Experiența noastră clinică sugerează acest lucru.

A fi una cu propriul organism, una cu propria experiență

Firul călăuzitor ce traversează o mare parte a materialului prezentat până aici în acest capitol este ideea că psihoterapia (sau cel puțin terapia centrată pe client) este procesul prin care omul devine una cu organismul său — fără autoamăgire, fără deformare. Ce înseamnă asta?

Vorbim aici despre un lucru aflat la nivel experiențial, un fenomen greu de formulat în cuvinte și care, dacă este înțeles doar la nivelul verbal, este deja deformat, tocmai în virtutea acestui nivel de înțelegere. Poate că, dacă am folosi mai multe feluri de formulări descriptive, ele ar putea găsi o rezonanță, cât de slabă, în experiența cititorului și-l vor face să simtă: „O, acum știu, din experiență proprie, câte ceva din ceea ce spui".

Terapia pare să însemne o revenire la experiența senzorială și viscerală elementară. Înainte de terapie, individul înclină să se întrebe, deseori involuntar: „Ce cred alții că ar trebui să fac în situația asta?" „Ce ar vrea părinții mei sau cultura mea să fac?" „Ce cred că *trebuie* făcut?" Astfel, el acționează mereu din perspectiva formei ce trebuie impusă asupra comportamentului său. Asta nu înseamnă neapărat că acționează de fiecare dată *conform* cu părerile altora. Poate chiar să încerce să acționeze așa încât să contrazică așteptările altora. Dar chiar și așa, acționează

din perspectiva așteptărilor (deseori introiectate) altora. Pe parcursul procesului terapeutic, individul ajunge să se întrebe cu privire la domenii tot mai largi ale spațiului său vital: „Cum receptez *eu* asta?" „Ce înseamnă asta pentru *mine*?" „Dacă mă port într-un anumit fel, cum simbolizez semnificația pe care o *va* avea pentru mine?" Ajunge să acționeze pe baza a ceea ce am putea numi realism — o echilibrare realistă a mulțumirilor și nemulțumirilor pe care i le va aduce orice acțiune.

Poate că le va fi util celor care tind, ca și mine, să gândească în termeni concreți, clinici, dacă aș pune unele din aceste idei într-o formulare schematizată a procesului pe care-l traversează diferiți clienți. Pentru un client, asta poate însemna: „Credeam că trebuie să simt doar iubire pentru părinții mei, dar constat că pot să simt și iubire, și resentimente aprige. Poate că pot fi persona care simte liber *și* iubirea, *și* resentimentul". Pentru alt client, învățătura poate fi aceasta: „Am crezut că sunt cu totul rău și lipsit de valoare. Acum mă percep uneori ca având o mare valoare, iar alteori ca având prea puțină valoare sau utilitate. Poate că pot fi persoana care percepe diferite grade ale valorii". Pentru altul: „Am avut credința că nimeni nu mă poate iubi cu adevărat pentru ceea ce sunt. Acum trăiesc experiența căldurii afectuoase a altcuiva pentru mine. Poate că pot fi persoana ce poate fi iubită de alții — poate că *sunt* acea persoană". Și pentru altul: „Am fost educat să cred că nu trebuie să-mi apreciez propria persoană — dar o fac. Pot să plâng pentru mine însumi, dar pot și să mă bucur de mine însumi. Poate că sunt o persoană foarte variată, de care mă pot bucura și de care poate să-mi fie milă". Sau, ca să luăm drept ultim exemplu pe doamna Oak: „Am crezut că sunt rea într-un mod profund, că elementele fundamentale din mine trebuie să fie teribile și cumplite. Nu percep

acel caracter rău, ci o dorință pozitivă de a trăi în felul meu și a-i lăsa pe ceilalți să trăiască în felul lor. Poate că pot fi persoana care este, în esența ei, pozitivă".

Care este lucrul ce face posibil orice, în afară de prima propoziție a acestor formulări? Este adăugarea conștientizării. În terapie, persoana adaugă experienței obișnuite conștientizarea deplină și nedeformată a experiențelor sale — a reacțiilor sale senzoriale și viscerale. Ea încetează să mai deformeze experiența când o conștientizează, sau cel puțin reduce deformările. Poate fi conștientă de ceea ce trăiește cu adevărat, nu doar de ceea ce-și poate permite să trăiască după o triere minuțioasă printr-un filtru conceptual. În acest sens, persoana întruchipează pentru prima oară întregul potențial al organismului uman, elementul conștientizării fiind adăugat liber la aspectele fundamentale ale reacțiilor senzoriale și viscerale și îmbogățindu-le. Persoana ajunge să *fie* ceea ce *este*, după cum spun atât de des clienții în terapie. Aceasta pare să însemne că individul ajunge să *fie* — la nivel de conștientizare — ceea ce *este* — la nivel de experiență. Altfel spus, este un organism uman întreg și cu funcționare deplină.

Presimt deja reacțiile unora dintre cititori. „Vrei să spui că, în urma terapiei, omul devine nimic altceva decât un *organism* uman, un *animal* uman? Cine-l va controla? Cine-l va socializa? Va renunța el de-acum la toate inhibițiile? N-ai făcut nimic altceva decât să eliberezi fiara, Se-ul din om?" La asta, răspunsul cel mai adecvat pare a fi: „În terapie, individul a *devenit* de fapt un organism uman, cu toată bogăția pe care o presupune acest lucru. E capabil de autocontrol realist și e socializat incorigibil în dorințele sale. Nu există fiară în om. În om există doar om, și asta e ceea ce am putut să eliberăm".

Așadar, dacă observațiile noastre au validitate, descoperirea de bază a psihoterapiei îmi pare a fi aceea că nu trebuie să ne temem să fim „doar" homo sapiens. Este descoperirea faptului că, dacă putem adăuga la percepțiile senzoriale și viscerale caracteristice întregului regn animal darul conștientizării libere și nedeformate, de care numai animalul uman pare capabil pe de-a-ntregul, obținem un organism cu un realism minunat, constructiv. Avem, astfel, un organism tot atât de conștient de cerințele culturii pe cât este de propriile cerințe fiziologice, de hrană sau sex — un organism la fel de conștient de dorința de a avea relații de prietenie ca de dorința de a se extinde, la fel de conștient de tandrețea sa delicată, sensibilă față de alții, ca și de ostilitatea față de alții. Când capacitatea unică de conștientizare a omului funcționează astfel, liber și pe deplin, constatăm că avem nu un animal de care trebuie să ne temem, nu o fiară care trebuie controlată, ci un organism capabil să ajungă, prin remarcabila capacitate de integrare a sistemului său nervos central, la un comportament echilibrat, realist, stimulator pentru sine și stimulator pentru alții, ca rezultantă a tuturor acestor elemente ale conștientizării. Altfel spus, când omul nu este pe deplin om — când refuză să conștientizeze diferite aspecte ale experienței sale —, atunci avem într-adevăr, prea adesea, motive să ne temem de el și de comportamentul său, după cum ne arată situația actuală din lume. Dar când e pe deplin om, când este una cu organismul său întreg, când conștientizarea experienței — acel atribut specific uman — funcționează la capacitate maximă, atunci omul e demn de încredere, iar comportamentul său este constructiv. Nu e de fiecare dată convențional. Nu va fi de fiecare dată conformist. Va fi individualizat. Dar va fi și socializat.

Comentariu de încheiere

Am făcut afirmațiile din secțiunea anterioară cu toată tăria de care sunt capabil, fiindcă ele reprezintă o convingere deplină, născută din mulți ani de experiență. Sunt însă foarte conștient de diferența dintre convingere și adevăr. Nu le cer tuturor să fie de acord cu experiența mea, ci doar să se gândească dacă formulările oferite aici concordă cu propria lor experiență.

Totodată, nu-mi cer scuze pentru caracterul speculativ al acestei lucrări. Există un timp potrivit pentru speculații și un timp potrivit pentru cernerea dovezilor. Să sperăm că, treptat, unele dintre speculațiile, opiniile și intuițiile clinice cuprinse în lucrarea de față vor putea fi testate operațional și decisiv.

Trimiteri bibliografice

1. Maslow, A.H. Our maligned animal nature. *Jour. of Psychol.*, 1949, *28*, 237-278.

2. Montagu, A. *On Being Human*. New York: Henry Schuman Inc., 1950.

3. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951, Capitolul IV, „The Process of Therapy".

CAPITOLUL 6

Ce înseamnă să devii persoană

Acest capitol a fost prezentat pentru prima oară sub formă de prelegere în cadrul unei întruniri de la Colegiul Oberlin, în 1954. Atunci am încercat să adun laolaltă, într-o formă mai organizată, câteva dintre concepțiile despre terapie care se dezvoltau de o vreme în mine. Am revizuit puțin materialul.

Așa cum îmi stă în obicei, am încercat să-mi păstrez gândirea aproape de rădăcinile ei, adică de experiența reală din ședințele de terapie, astfel că m-am folosit intens de înregistrările ședințelor, ele constituind sursa generalizărilor pe care le fac.

*

În activitatea mea la centrul de consiliere al Universității Chicago, am avut prilejul de a lucra cu oameni confruntați cu o largă varietate de probleme personale. Studentul îngrijorat că nu face față la colegiu; femeia casnică îngrijorată de căsnicia ei; individul care simte că se clatină pe muchia unei prăbușiri psihice complete sau a psihozei; profesionistul responsabil care-și petrece o mare parte din timp cu fantezii sexuale și nu funcționează deloc eficient în munca sa; studentul eminent, aflat în fruntea

clasei, care este paralizat de convingerea că e disperat de neadecvat și nu se poate face nimic în privința asta; părintele frământat de purtarea copilului său; fata foarte populară care se trezește cuprinsă, inexplicabil, de crize acute de depresie neagră; femeia care se teme că viața și iubirea trec pe lângă ea și că realizările ei postuniversitare sunt o slabă recompensă; omul care a ajuns să fie convins că împotriva lui uneltesc niște forțe puternice sau sinistre... Aș putea continua la nesfârșit cu numeroasele probleme diferite, unice cu care vin oamenii la noi. Ele acoperă toată gama experiențelor vieții. Totuși, prezentarea acestui tip de catalog nu oferă nici o satisfacție, căci, în calitate de consilier, știu că problema descrisă în prima ședință nu va fi totuna cu problema care va apărea în a doua sau a treia oră de terapie, iar pe la a zecea ședință poate apărea o nouă problemă sau serie de probleme.

Am ajuns să cred însă, în ciuda acestei multiplicități orizontale dătătoare de confuzie și a straturilor suprapuse de complexitate verticală, că, poate, există doar o singură problemă. Urmărind experiența multor clienți în cadrul relației terapeutice pe care ne străduim s-o creăm pentru ei, îmi pare că fiecare dintre ei pune aceeași întrebare. Dincolo de nivelul situației problematice de care se plânge individul — dincolo de problemele cu studiile sau cu soția, cu angajatorul sau cu propriul comportament incontrolabil sau bizar ori cu sentimentele de teamă, există o singură căutare centrală. Cred că, în esență, fiecare persoană întreabă: „Cine sunt *cu adevărat*? Cum pot intra în contact cu acest sine real, aflat dedesubtul tuturor comportamentelor mele? Cum pot să devin eu însumi?"

Procesul devenirii

Dincolo de mască

Să încerc să explic la ce mă refer când afirm că, pe cât se pare, țelul pe care individul își dorește cel mai mult să-l atingă, scopul pe care-l urmărește, cu știință și fără știință, este acela de a deveni el însuși.

Când vine la mine un individ frământat de combinația sa unică de dificultăți, am constatat că e cel mai util să încerc să construiesc o relație cu el, în care să fie liber și în siguranță. Urmăresc să înțeleg felul în care se simte el în lumea sa lăuntrică, să-l accept așa cum este, să creez o atmosferă de libertate în care să se poată mișca în orice direcție vrea cu gândirea, simțirea și ființarea sa. Cum folosește el această libertate?

Experiența mi-a arătat că o folosește ca să devină tot mai mult el însuși. Începe să renunțe la fațadele false, la măștile sau la rolurile prin intermediul cărora s-a confruntat cu viața. Pare să încerce să descopere ceva mai elementar, ceva mai autentic din ființa sa. La început lasă deoparte măștile de care e întru câtva conștient că le folosește. O tânără studentă descrie, într-o ședință de consiliere, una dintre măștile pe care le folosește și cât de nesigură este dacă există sau nu un sine adevărat, cu convingeri proprii, dincolo de această fațadă împăciuitoare, afabilă.

Mă gândeam la chestiunea asta a standardelor. Mi-am creat cumva un dar, cred, de a... eh... un obicei... de a încerca să-i fac pe oameni să se simtă în largul lor când se află în preajma mea sau de-a face lucrurile să meargă lin. Trebuia mereu să existe în

preajmă cineva care să împăciuiască, să fie ca uleiul care liniștește apele. La o întrunire sau la o petrecere restrânsă sau ceva de genul ăsta... reușeam să fac ca lucrurile să decurgă bine și să par că mă distrez. Iar uneori mă surprindeam aducând argumente împotriva a ceea ce gândeam cu adevărat, când îmi dădeam seama că persoana aflată la conducere va fi nemulțumită dacă n-o fac. Altfel spus, pur și simplu n-am fost niciodată... adică nu mi s-a întâmplat niciodată să fiu clară și hotărâtă în privința unui lucru sau a altuia. Motivul pentru care am procedat așa este, probabil, faptul că așa m-am purtat acasă atât de des. Pur și simplu nu mi-am apărat convingerile, până am ajuns să nu mai știu dacă am vreo convingere pe care s-o apăr. N-am fost eu însămi pe cinstite, cu adevărat, nici n-am știut cu adevărat care e adevăratul meu sine, ci doar am jucat un fel de rol fals.

În acest fragment puteți vedea cum clienta examinează masca pe care a folosit-o, își identifică nemulțumirea față de acea mască și se întreabă cum să ajungă la adevăratul sine, aflat sub ea, dacă un astfel de sine există.

În încercarea de a-și descoperi propriul sine, clientul folosește de cele mai multe ori relația ca să exploreze, să examineze diferitele aspecte ale experienței sale, să recunoască profundele contradicții pe care le descoperă adesea și să se confrunte cu ele. El află că o mare parte din comportamentele sale, ba chiar și o mare parte a sentimentelor pe care le trăiește nu sunt reale, nu sunt ceva ce decurge din reacțiile autentice ale organismului său, ci o fațadă, un paravan în spatele căruia s-a ascuns. Descoperă că o bună parte din viața sa e călăuzită de ceea ce crede el că *ar trebui* să fie, nu de ceea ce este. Deseori, descoperă că există numai ca răspuns la solicitările altora, că pare să nu aibă sine propriu, că nu face decât să încerce să gândească, să simtă și să se poarte așa cum alții cred că *trebuie* el să gândească, să simtă și să se poarte.

În această privință, m-a uimit să văd cu câtă acuratețe a zugrăvit dilema individului filosoful danez Søren Kierkegaard, acum mai bine de un secol, cu o fină intuiție psihologică. El arată că disperarea cea mai des întâlnită e aceea cauzată de faptul de a nu alege sau a nu vrea să fii tu însuți, dar că forma cea mai adâncă de disperare vine din a alege „să fii altul decât tu însuți". Pe de altă parte, „a vrea să fii acel sine care ești cu adevărat constituie într-adevăr opusul disperării", și această alegere reprezintă cea mai profundă responsabilitate a omului. Citind unele dintre scrierile sale, aproape am avut senzația că a tras cu urechea la afirmațiile făcute de clienții noștri în timp ce caută și explorează realitatea sinelui — o căutare deseori dureroasă și tulburătoare.

Explorarea devine și mai perturbatoare când se trezesc implicați în înlăturarea chipurilor false despre care nu știau că sunt chipuri false. Clienții încep să se angajeze în sarcina înspăimântătoare de a explora sentimentele turbulente și uneori violente pe care le nutresc. Îndepărtarea unei măști despre care credeai că face parte din adevăratul tău sine poate fi o experiență profund tulburătoare; totuși, când are libertatea de a gândi, a simți și a fi, individul se îndreaptă spre un astfel de țel. Câteva afirmații ale unei persoane care a efectuat o serie de ședințe de psihoterapie vor ilustra acest proces. Folosind numeroase metafore, clienta povestește cum s-a luptat să ajungă în miezul ființei sale.

Așa cum văd acum lucrurile, desprindeam unul după altul straturi de mecanisme de apărare. Le construiam, le încercam,

iar apoi, văzând că dumneavoastră rămâneți neschimbat, le aruncam. Nu știam ce se află la fund și mi-era foarte frică să aflu, dar *trebuia* să încerc în continuare. La început am simțit că în mine nu e nimic — doar un mare gol acolo unde aveam nevoie și-mi doream să fie un miez solid. Apoi am început să simt că mă aflu în fața unui zid compact din cărămidă, prea înalt ca să fie escaladat și prea gros ca să fie străpuns. Într-o zi, zidul a devenit translucid în loc să fie compact. După aceea, zidul a părut să dispară, dar în spatele lui am descoperit un dig ce ținea în loc ape violente, frământate. Simțeam că eu țin în frâu forța acestor ape și că, dacă deschid fie și un spațiu minuscul, torentul de sentimente reprezentate de apă m-ar distruge, pe mine și tot ce se află în jurul meu. În cele din urmă, n-am mai putut suporta presiunea și am renunțat la control. În realitate, n-am făcut altceva decât să mă las pradă autocompătimirii complete, totale, apoi urii, apoi iubirii. După această experiență, m-am simțit de parcă aș fi sărit peste o prăpastie și am ajuns în siguranță de partea cealaltă, cu toate că încă mă mai aflam pe muchie, clătinându-mă puțin. Nu știu ce căutam și nici încotro mergeam, dar am simțit atunci, așa cum am simțit ori de câte ori am trăit cu adevărat, că merg înainte.

Cele de mai sus reprezintă bine, cred eu, senzația multor indivizi că, dacă paravanul fals, zidul, digul nu e păstrat la locul lui, violența sentimentelor pe care le descoperă, acumulate, în lumea sa intimă va mătura totul. Dar fragmentul ilustrează totodată și nevoia irezistibilă de a se căuta pe sine și de a deveni sine însuși resimțită de individ. De asemenea, oferă niște prime indicii despre felul în care identifică individul realitatea în sinea sa: atunci când trăiește pe deplin sentimentele care *sunt* una cu el la nivel organic, așa cum și-a trăit această clientă autocompătimirea, ura și iubirea, individul simte o asigurare că face parte din adevăratul său sine.

Trăirea sentimentelor

Aș vrea să spun mai multe despre această trăire a sentimentelor. La drept vorbind, ea înseamnă descoperirea unor elemente până atunci necunoscute din sine. Fenomenul pe care încerc să-l descriu e un lucru dificil de exprimat într-un mod cu sens. În viața noastră cotidiană există o mie unu motive de a nu ne da voie să ne trăim pe deplin atitudinile — motive din trecut și din prezent, motive ce țin de situația socială. A le trăi liber și pe deplin pare prea primejdios, cu un risc prea mare de a fi vătămați. Dar în siguranța și libertatea oferite de relația terapeutică, ele pot fi trăite pe deplin, până la limita a ceea ce sunt. Pot fi și sunt trăite într-o manieră pe care îmi place s-o consider „cultură pură", așa încât, pe moment, persoana *este* una cu frica sa, *este* una cu furia sa, *este* una cu duioșia sa și așa mai departe.

Poate că pot clarifica și această idee printr-un exemplu oferit de un client, exemplu care va arăta și va transmite ceva din ceea ce vreau să spun. Un bărbat tânăr, doctorand, implicat profund în terapie, încearcă de o vreme să înțeleagă un sentiment vag pe care-l simte în sine. Treptat, îl identifică drept un fel de spaimă, o frică de eșec, o frică de a nu-și lua doctoratul. Urmează apoi o pauză lungă. Din acest punct vom lăsa înregistrarea ședinței să vorbească de la sine.

Clientul: Într-un fel, l-am lăsat parcă să se infiltreze. Dar totodată l-am legat de dumneavoastră și de relația mea cu dumnea-

voastră. Și ăsta e unul dintre lucrurile pe care le simt în legătură cu el, un fel de frică să nu dispară; sau un alt lucru — e atât de greu de surprins! — într-un fel există două sentimente contradictorii în privința asta. Sau, cumva, doi „eu". Unul e cel speriat, care vrea să se agațe de lucruri, și cred că pe acela pot să-l simt destul de clar acum. Știți, cam am nevoie de lucruri de care să mă agăț... și mă simt cam speriat.

Terapeutul: Îhî. E ceva ce poți să simți chiar în clipa asta și ai simțit și poate simți și *acum* cu privire la relația noastră.

C: Vreți să mă lăsați să o *păstrez*? Fiindcă, știți, cam am *nevoie* de ea. Fără ea aș fi așa de singur și speriat!

T: Îhî, îhî. Dați-mi voie să o țin, fiindcă altfel aș fi teribil de speriat. Dați-mi voie să mă *agăț* de ea. (*Pauză.*)

C: E cam același lucru... *Vreți* să mă lăsați să-mi păstrez disertația sau doctoratul, astfel încât apoi... Deoarece cam am *nevoie* de lumea aceea mică. Vreau să spun...

T: În ambele cazuri există și un fel de rugăminte, nu? Dați-mi voie să *păstrez* lucrul ăsta, fiindcă am *mare* nevoie de el. Fără el aș fi teribil de speriat. (*Pauză lungă.*)

C: Am senzația că... Cumva, nu pot înainta prea mult... E un fel de băiețel *rugător*, cumva, chiar... Ce-i gestul ăsta de implorare? (*Își lipește palmele una de alta ca pentru rugăciune.*) Nu-i ciudat? Pentru că asta...

T: Ți-ai împreunat palmele, într-un fel de implorare.

C: Da, așa e! Vrei să *faci* asta pentru mine? Așa ceva... O, e *groaznic*! Cine, eu să *implor*?

Poate că acest fragment transmite ceva din ceea ce spuneam — trăirea unui sentiment până la capăt. Aici, clientul se percepe pentru o clipă ca fiind nimic mai mult decât un băiețel rugător, care imploră, dependent. În clipa aceea, el e totuna cu implorarea sa, complet, în întregime. Firește, se distanțează imediat de această trăire spunând „Cine, eu să implor?", dar trăirea și-a lăsat amprenta. După cum spune clientul puțin mai târziu: „E remarcabil cum ies din mine aceste lucruri noi! Asta mă uimește atât de mult de fiecare dată, și pe urmă reapare același sentiment, parcă m-aș simți speriat că am atât de mult din asta, încât mă rețin sau așa ceva". Își dă seama că a ieșit la suprafață acest sentiment și, în acea clipă, *e una* cu dependența sa, într-un fel care-l uluiește.

Nu doar dependența este trăită în această manieră completă. Poate fi vorba de durere, regret, gelozie, furie distructivă, dorință profundă, siguranță de sine și mândrie, tandrețe duioasă sau iubire față de altcineva. Poate fi oricare dintre trăirile de care e capabil omul.

Ceea ce am ajuns treptat să învăț din experiențe ca aceasta e faptul că, într-un astfel de moment, individul ajunge să *fie* ceea ce *este*. Când persoana a trăit pe parcursul terapiei, în acest mod, toate emoțiile ce se nasc în ea la nivel de organism și le-a trăit în această manieră de cunoaștere și deschidere, înseamnă că a făcut experiența *propriei ființe* cu toată bogăția care există în ea. A devenit ceea ce este.

Descoperirea sinelui în experiență

Să ducem puțin mai departe întrebarea „Ce înseamnă să devii tu însuți?". E cea mai nedumeritoare întrebare; voi încerca și de această dată să găsesc un posibil răspuns în afirmațiile unei cliente, scrise între ședințe. Ea povestește că diferitele fațade în conformitate cu care trăise până atunci s-au dărâmat și s-au pră-

bușit cumva, dându-i un sentiment de confuzie, dar și un sentiment de ușurare. În continuare spune:

Știi, pare că toată energia investită pentru a păstra laolaltă tiparul cel arbitrar a fost inutilă — o irosire. Îți spui că trebuie să creezi tu însuți tiparul, dar sunt atât de multe elemente și e atât de greu să vezi care e locul fiecăruia! Uneori le pui unde nu trebuie și, cu cât ai mai multe elemente puse în locul greșit, cu atât e nevoie de eforturi mai mari ca să le ții în loc, până când ajungi să fii atât de obosit, încât până și confuzia teribilă e mai bună decât să continui. Și atunci descoperi că, lăsate de capul lor, elementele amestecate își găsesc firesc locul propriu și rezultă un tipar de viață fără ca tu să fi făcut vreun efort. Ai doar misiunea să-l descoperi și, făcând asta, te vei găsi pe tine însuți și-ți vei găsi propriul loc. Trebuie chiar să-ți lași experiențele să-ți spună singure ce înseamnă; în clipa în care le spui *tu* ce înseamnă, te afli în război cu tine însuți.

Să vedem dacă pot să traduc exprimarea poetică a clientei în semnificația pe care o au pentru mine afirmațiile ei. Cred că ea spune că a fi ea însăși înseamnă să găsească tiparul, ordinea subiacentă care există în curgerea mereu schimbătoare a experiențelor ei. În loc de a încerca să-și țină forțat experiența în forma unei măști sau s-o constrângă într-o formă ori structură, alta decât cea care este, a fi ea însăși înseamnă să descopere unitatea și armonia ce există în sentimentele și reacțiile ei actuale. Asta înseamnă că sinele adevărat e ceva ce se descoperă în mod confortabil în experiențele proprii, nu ceva ce se impune asupra lor.

Oferind fragmente din declarațiile acestor clienți, am încercat să sugerez ce se petrece în căldura și înțelegerea relației facilitatoare cu un terapeut. Se pare că individul explorează treptat, în mod dureros, ceea ce se află în spatele măștilor pe care le arată lumii și chiar și în spatele măștilor cu care s-a indus pe sine însuși în eroare. El face experiența profundă și deseori intensă a diferitelor elemente din sine care au fost ascunse înăuntrul lui. Astfel, devine tot mai mult el însuși — nu o fațadă de conformism cu alții, nu o negare cinică a oricăror sentimente, nici un paravan de raționalitate intelectuală, ci un proces viu, care respiră, simte, fluctuează — pe scurt, devine persoană.

Persoana care rezultă

Îmi închipui că unii dintre voi se întreabă: „Dar ce *fel* de persoană devine? Nu ajunge să spui că renunță la fațade. Ce fel de persoană există dincolo de ele?" Cum una dintre cele mai evidente realități e faptul că fiecare individ tinde să devină o persoană distinctă, unică, nu e ușor de răspuns. Totuși, aș vrea să evidențiez câteva dintre caracteristicile pe care le văd. Nici o persoană nu va exemplifica pe deplin aceste caracteristici, nici o persoană nu ajunge pe deplin la descrierea pe care o voi face, dar sesizez anumite generalizări ce se pot face pe baza relației terapeutice vii cu mulți clienți.

Deschiderea față de experiență

În primul rând aș vrea să spun că, prin acest proces, individul devine mai deschis față de experiența sa. Această expresie a ajuns să aibă o mare însemnătate pentru mine. Ea este opusul defensivității. Cercetările psihologice au arătat că, dacă dovada

pe care ne-o aduc simțurile este contrară imaginii de sine pe care o avem, atunci dovada e deformată. Altfel spus, nu putem vedea tot ce ne informează simțurile, ci doar acele lucruri care se potrivesc cu imaginea pe care o avem.

Într-o relație de siguranță de genul celei pe care am descris-o, această defensivitate sau rigiditate tinde să fie înlocuită de o deschidere tot mai mare față de experiență. Individul devine mai conștient de propriile sentimente și atitudini, așa cum există în el la nivel organic, în modul pe care am încercat să-l descriu. De asemenea, devine mai conștient de realitate așa cum există ea în afara ființei sale, în loc s-o perceapă prin prisma unor categorii preconcepute. Vede că nu toți copacii sunt verzi, că nu toți bărbații sunt tați severi, că nu toate femeile resping, că nu toate experiențele de eșec dovedesc că nu e bun de nimic și așa mai departe. Este capabil să asimileze dovezile dintr-o situație nouă *așa cum sunt*, în loc de a le deforma ca să se potrivească tiparului pe care-l are deja. După cum vă puteți aștepta, capacitatea tot mai mare de a fi deschis față de experiențe îl face mult mai realist când se confruntă cu oameni noi, situații noi, probleme noi. Înseamnă că nutrește convingeri care nu sunt rigide, că poate tolera ambiguitatea. Poate recepționa numeroase dovezi conflictuale fără să impună situației un anumit deznodământ. Această deschidere a conștiinței față de ceea ce există *în acest moment* în *propria ființă* și în *situație* este, cred, un element important din descrierea persoanei care a efectuat o terapie.

Poate că acest concept va căpăta un înțeles mai viu dacă-l ilustrez cu un fragment dintr-o ședință înregistrată. Un tânăr bărbat de carieră descrie, în ședința a patruzeci și opta, cum a devenit mai deschis față de senzațiile sale corporale, dar și față de alte lucruri.

C: Cred că nimeni n-ar putea să descrie toate schimbările pe care le simte. Dar eu am început categoric să simt că am mai mult respect și mai mult obiectivism față de alcătuirea mea fizică. Vreau să spun că nu aștept prea multe de la mine. Lucrurile stau așa: am impresia că, în trecut, obișnuiam să combat o anumită oboseală pe care o simțeam după cină. Ei bine, acum sunt foarte sigur că *sunt obosit* cu adevărat — că nu mă fac să mă simt obosit —, că pur și simplu funcționez fiziologic mai lent. Înainte părea că-mi critic constant oboseala.

T: Așadar, îți poți da voie să *fii* obosit, în loc să simți și o anumită atitudine critică față de asta.

C: Da, că n-ar trebui să fiu obosit sau ceva de genul ăsta. Și, într-un fel, pare a fi un lucru profund faptul că pot pur și simplu să nu mă împotrivesc oboselii, și i se asociază un sentiment real că *trebuie* s-o iau mai ușurel, așa că a fi obosit nu e un lucru atât de îngrozitor. Cred că pot identifica aici și o explicație a faptului că eram astfel, în felul cum e tata și în felul cum privește el unele dintre aceste lucruri. De exemplu, să spunem că sunt bolnav și anunț acest lucru; fățiș, părea că el vrea să ia niște măsuri în privința asta, dar totodată comunica și „O, doamne, alte necazuri!". Știți, ceva de genul ăsta.

T: Ca și cum faptul de a fi bolnav fizic ar avea în el ceva foarte enervant.

C: Da, sunt sigur că tata are aceeași lipsă de respect față de organismul lui pe care o aveam și eu. Vara trecută mi-am sucit spatele, rău de tot, am auzit plesnitura și tot tacâmul. La început aveam tot timpul o durere reală acolo, foarte ascuțită. M-am dus

la doctor să mă vadă și a spus că nu e ceva grav, că ar trebui să se vindece de la sine dacă nu mă aplec de mijloc prea mult. Ei bine, asta era cu luni în urmă — și recent am observat că... la naiba, e o durere reală și încă mai persistă, și nu e vina mea.

T: Nu dovedește nimic rău despre tine...

C: Nu — și poate că tensiunea asta constantă e unul dintre motivele pentru care se pare că obosesc mai tare decât ar trebui, așa că... mi-am făcut deja programare la unul dintre medicii de la spital, ca să mă consulte și să-mi facă o radiografie sau știu eu ce. Într-un fel, cred că s-ar putea spune că am pur și simplu o sensibilitate mai corectă — sau mai obiectivă — față de lucrurile de acest fel... Și, după cum spuneam, există cu adevărat o schimbare profundă, și, desigur, relația mea cu soția și cu cei doi copii este... ei bine, dacă m-ați putea vedea pe dinăuntru — ceea ce ați și făcut — pur și simplu n-ați mai recunoaște-o... Adică... pare să nu existe nimic mai mult decât a simți cu adevărat, autentic... de a *simți* cu adevărat iubire față de copiii tăi și de a o primi în același timp. Nu știu cum să formulez. Avem un asemenea respect sporit — amândoi — față de Judy, și am observat — participând la asta — am observat o schimbare uriașă la ea... pare să fie un lucru profund.

T: Am impresia că spui că te poți asculta mai corect pe tine însuți. Dacă îți spune corpul că ești obosit, îl asculți și-l crezi, în loc să-l critici; dacă simte durere, poți da ascultare acestui lucru; dacă sentimentul e acela că-ți iubești cu adevărat soția sau copiii, poți să *simți* asta, ceea ce pare să se vadă și în diferențele apărute la ei.

Aici, într-un fragment relativ minor, dar important din punct de vedere simbolic se poate vedea în mare măsură ceea ce am încercat să spun despre deschiderea față de experiență. Înainte, clientul nu putea să simtă liber durerea sau boala, fiindcă a fi bolnav însemna a fi inacceptabil. Nu putea să simtă nici duioșie și iubire față de copilul lui, fiindcă astfel de sentimente însemnau că e slab, iar el trebuia să-și păstreze fațada de om puternic. Dar acum poate fi deschis în mod autentic față de experiențele trăite de organismul său — poate fi obosit când e obosit, poate simți durere când organismul lui resimte durere, poate trăi liber iubirea pe care o simte față de fiica lui și poate totodată să simtă și să exprime enervarea pe care i-o provoacă ea uneori, după cum spune în următoarea porțiune a ședinței. Poate trăi pe deplin experiențele organismului său întreg, în loc să-și interzică a le conștientiza.

Încrederea în propriul organism

O a doua caracteristică a persoanei care rezultă în urma terapiei e greu de descris. Se pare că persoana descoperă tot mai des că organismul său este demn de încredere, că e instrumentul potrivit pentru a descoperi cel mai satisfăcător comportament în fiecare situație concretă.

Dacă asta sună ciudat, să încerc să mă exprim mai pe larg. Poate că-mi vei putea înțelege mai ușor descrierea dacă te-ai gândi că individul se confruntă cu o alegere de viață: „Să merg în vacanță acasă, să-mi vizitez familia, sau să plec de capul meu?" „Să beau acest al treilea cocteil care mi se oferă?" „Este aceasta persoana care aș vrea să-mi fie partener în dragoste și în viață?" Ce se poate spune despre persoana care rezultă din procesul terapeutic, în contextul unor astfel de situații? În măsura în care individul este deschis față de toate experiențele sale, el are acces la toate datele

existente în situația respectivă, pe baza cărora să-și decidă comportamentul. Își cunoaște sentimentele și impulsurile, care sunt deseori complexe și contradictorii. Are capacitatea și libertatea de a percepe cerințele sociale, începând de la „legile" sociale relativ rigide până la dorințele prietenilor și ale rudelor. Are acces la amintirile despre situații similare și la consecințele diferitelor comportamente în acele situații. Are o percepție relativ corectă a situației externe în toată complexitatea ei. Este capabil să-i permită organismului său, în întregul lui, cu participarea gândirii conștiente, să cumpănească, să cântărească și să pună în balanță fiecare stimul, nevoie și cerință, precum și greutatea și intensitatea sa în raport cu celelalte. În urma acestui proces complex de cântărire și punere în balanță, el poate să descopere demersul ce pare să se apropie cel mai mult de satisfacerea tuturor nevoilor sale în acea situație — atât nevoi imediate, cât și pe termen lung.

Organismul său nu va fi în nici un caz infailibil în această cântărire și punere în balanță a tuturor componentelor. Uneori va face alegeri greșite. Dar pentru că tinde să fie deschis față de propria experiență, va conștientiza mai bine și mai repede consecințele nesatisfăcătoare, va corecta mai rapid alegerile care au fost eronate.

Poate fi util de înțeles că, la cei mai mulți dintre noi, defectele *ce influențează negativ cântărirea și punerea în balanță* constau în includerea unor lucruri care nu fac parte din experiența noastră și excluderea unor elemente care fac parte din ea. Astfel, un individ poate persista în ideea „rezist la băutură", când deschiderea față de experiența sa din trecut i-ar arăta că acest lucru nu este câtuși de puțin corect. Sau o tânără femeie ar putea să vadă numai trăsăturile bune ale posibilului ei partener, când deschiderea față de experiență ar arăta că acel om are și defecte.

Așadar, în general, pare să fie adevărat că, atunci când clientul este deschis față de experiența sa, ajunge să constate că organismul lui e mai demn de încredere. Simte mai puțină teamă față de reacțiile emoționale pe care le are. Există o creștere treptată a încrederii și chiar a afecțiunii față de seturile complexe, bogate, variate de sentimente și tendințe ce există în el la nivel organic. În loc să fie paznicul unei serii periculoase și imprevizibile de impulsuri, conștiința devine locatarul comod al unei societăți de impulsuri, sentimente și gânduri, despre care se constată că se guvernează singure într-un mod foarte satisfăcător dacă nu sunt păzite cu teamă.

Un locus intern al evaluării

Altă tendință evidentă în procesul devenirii persoanei are de-a face cu sursa sau locusul alegerilor și deciziilor sau al judecăților evaluatoare. Individul ajunge să simtă tot mai mult că acest locus al evaluării se află în sine însuși. Se raportează tot mai rar la alți oameni pentru a găsi aprobare sau dezaprobare, standarde după care să trăiască, decizii și alegeri. Înțelege că instanța alegerii se află în el însuși și că singura întrebare care contează este: „Trăiesc într-un mod care mă mulțumește profund și care mă exprimă cu adevărat?" *Cred că aceasta este, poate, cea mai* importantă întrebare pentru individul creativ.

Poate că o ilustrare ar fi utilă. Aș vrea să redau un extras scurt din înregistrarea unei ședințe cu o tânără femeie, înscrisă la studii postuniversitare, care a venit la consiliere ca să ceară ajutor. La început era foarte tulburată în privința multor probleme și se gândea la sinucidere. Unul dintre sentimentele pe care le-a descoperit în timpul ședinței a fost marea dorință de a fi dependen-

tă, de a lăsa pur și simplu pe altcineva să preia conducerea asupra vieții ei. I-a criticat vehement pe cei care nu-i oferiseră destule îndrumări. A vorbit despre profesorii ei, unul după altul, mâniată că nici unul n-o învățase nici un lucru de mare însemnătate. Treptat, a ajuns să înțeleagă că dificultatea consta, parțial, în lipsa ei de inițiativă în ceea ce privește *participarea* în cadrul acelor cursuri. Apoi urmează porțiunea pe care vreau s-o citez.

Cred că veți constata că fragmentul vă oferă unele indicii despre ce înseamnă, în experiență, să accepți că locusul evaluării se află în propria ființă. Iată așadar un extras dintr-una din ședințele dinspre sfârșit cu această tânără, când a început să înțeleagă că, poate, responsabilitatea pentru deficiențele din educația sa îi aparține în parte.

C: Ei bine, mă întreb dacă nu cumva m-am tot învârtit făcând asta — adunând spoială dintr-una și dintr-alta fără să asimilez, fără să asimilez cu adevărat lucrurile.

T: Poate că ai ciupit cu linguriță de ici și de colo, în loc să sapi adânc într-un loc.

C: Îhî. De aceea spun... (*rar și dusă pe gânduri.*) ei bine, cu genul ăsta de temelie, ei bine, la drept vorbind depinde de *mine*. Adică pare să-mi fie foarte clar că *nu mă pot baza pe altcineva* să-mi dea o educație. (*Foarte încet.*) Va trebui s-o obțin eu însămi.

T: Începi cu adevărat să vezi... există doar o singură persoană care poate să te educe... înțelegi că poate nimeni altcineva *nu poate să-ți dea* o educație.

C: Îhî. (*Pauză lungă, în care ea stă și se gândește.*) Am toate simptomele unei sperieturi. (*Râde încet.*)

T: Sperietură? Adică ăsta e un lucru care te sperie, asta vrei să spui?

C: Îhî. (*Pauză foarte lungă — e evident că se luptă cu ceea ce simte.*)

T: Vrei să spui mai multe despre ceea ce voiai să spui prin asta? Prin faptul că-ți dă cu adevărat simptomele de sperietură?

C: (*Râde.*) Eu, ăă... nu știu dacă chiar știu. Adică... ei bine, îmi pare cu adevărat că sunt lăsată de capul meu (*Pauză.*) și se pare că sunt foarte... nu știu... într-o postură vulnerabilă... dar, ăă, am deschis subiectul ăsta și... ăă... cumva, aproape că a ieșit la iveală fără ca eu să-l rostesc. Pare să fie... e ceva ce am lăsat să iasă.

T: Deloc o parte din tine.

C: Păi am fost surprinsă.

T: Ca și cum: „O, pentru numele lui Dumnezeu, am spus eu asta?!" (*Chicotesc amândoi..*)

C: Serios, nu cred să mai fi avut vreodată sentimentul ăsta. Am... ăă... am cu adevărat senzația că spun ceva care... ăă... *face* parte din mine la drept vorbind. (*Pauză.*) Sau, ăă... (*perplexă.*) e ca și cum aș avea cumva, ăă, nu știu... Am un sentiment de *tărie* și totuși, am un sentiment de... mă face să mă simt speriată, înspăimântată când îmi dau seama de el.

T: Adică vrei să spui că a rosti ceva de felul ăsta îți dă în același timp un sentiment de... de tărie când îl rostești, și totuși, în același timp, un sentiment de spaimă față de *ceea ce* ai spus?

C: Îhî. Asta simt. De exemplu, acum îl simt în interior — un fel de țâșnire, de forță, de descătușare. Ca și cum ar fi ceva cu adevărat mare și puternic. Și totuși, ăă... la început a fost aproape o senzație fizică de a fi rămas practic singură și desprinsă de un... un suport pe care l-am purtat cu mine.

T: Simți că e ceva profund și puternic și care țâșnește în afară, și în același timp te simți practic singură, ca și cum te-ai desprinde de toate suporturile când spui asta.

C: Îhî. Poate că e... nu știu... e perturbarea unui fel de tipar pe care l-am purtat cu mine, cred.

T: Cam zguduie un tipar semnificativ, îl zgâlțâie și-l desprinde.

C: Îhî. (*Pauză, apoi precaut, dar cu convingere.*) Cred... cred... nu știu, dar am sentimentul că atunci voi începe să *fac* mai multe lucruri pe care știu că ar trebui să le fac... Există atât de multe lucruri pe care trebuie să le fac! Se pare că trebuie să găsesc noi moduri de a mă comporta în atâtea sectoare ale vieții mele, dar... poate... mă văd descurcându-mă mai bine cu unele lucruri.

Sper că acest exemplu ilustrativ vă ajută să vă faceți o idee despre tăria resimțită ca urmare a faptului de a fi o persoană unică, răspunzătoare pentru sine și, totodată, despre neliniștea ce însoțește această asumare a responsabilității. A recunoaște că „Eu sunt cel care alege" și „Eu sunt cel care stabilește ce valoare are pentru mine o experiență" este o înțelegere deopotrivă înviorătoare și înspăimântătoare.

A accepta să fii un proces

Aș vrea să descriu o ultimă caracteristică a acestor indivizi care fac eforturi ca să se descopere pe sine și să devină ei înșiși. Este vorba de faptul că individul pare să ajungă mai mulțumit cu faptul de a fi un *proces* și nu un *produs*. Foarte probabil, când intră în relația terapeutică, clientul dorește să atingă o anumită stare fixă: vrea să ajungă în punctul în care problemele sale să fie rezolvate, în care să fie eficient în munca sa ori în care să aibă o căsnicie satisfăcătoare. În libertatea relației terapeutice, el tinde să renunțe la astfel de obiective fixe și să accepte ideea, mai satisfăcătoare, că nu e o entitate fixă, ci un proces al devenirii.

Un client spune, la încheierea terapiei, foarte nedumerit: „N-am încheiat sarcina de a mă integra și reorganiza, dar ăsta e doar un lucru nedumeritor, nu e descurajator, acum, că înțeleg că este un proces continuu. [...] E palpitant, uneori tulburător, dar profund încurajator să te simți în acțiune, părând că știi unde mergi, chiar dacă n-o știi întotdeauna, la modul conștient". Putem vedea aici și exprimarea încrederii în organism, pe care am amintit-o, și înțelegerea sinelui ca proces. E o descriere personală a ceea ce înseamnă să te accepți pe tine însuți drept flux al devenirii, nu drept produs fix. Asta înseamnă că persoana este un proces fluid, nu o entitate fixă, statică; un râu al schimbării, nu un bloc de materie solidă; o constelație de potențiale aflată în permanentă schimbare, nu o cantitate fixă de trăsături.

Iată în continuare o altă declarație cu privire la același element al fluidității sau al viețuirii existențiale: „Întreaga suită de experiențe și sensurile pe care le-am descoperit până acum în ele par să mă fi lansat într-un proces care e deopotrivă fascinant și, uneori, puțin înspăimântător. El pare să presupună să mă las purtat de experiențe, într-o direcție ce pare să fie înainte, spre țeluri pe care le pot defini doar vag în timp ce încerc să înțeleg măcar semnificația actuală a acelei experiențe. Senzația e una de plutire într-un râu complex de experiențe, cu posibilitatea fascinantă de a încerca să-i înțeleg complexitatea mereu schimbătoare".

Încheiere

Am încercat să vă spun ce pare să se petreacă în viața oamenilor cu care am avut privilegiul de a mă afla în relație în timp

ce făceau eforturi să devină ei înșiși. M-am străduit să descriu, pe cât de corect pot, semnificațiile ce par a fi implicate în acest proces de a deveni persoană. Sunt sigur că acest proces *nu* e unul care să se producă doar în terapie. Sunt sigur că nu-l văd clar și complet, din moment ce felul cum îl înțeleg se schimbă mereu. Sper că veți accepta această imagine ca pe una curentă și provizorie, nu ca pe ceva definitiv.

Unul dintre motivele pentru care subliniez caracterul provizoriu a ceea ce am spus constă în aceea că aș vrea să arăt clar că *nu* spun „Asta e ceea ce ar trebui să devii; uite-ți obiectivul". Dimpotrivă, spun că acestea sunt unele dintre semnificațiile pe care le văd în experiențele împărtășite cu clienții mei. Poate că acest tablou al experiențelor altora poate să elucideze unele experiențe ale voastre, proprii sau să le dea un plus de semnificații.

Am arătat că fiecare individ pare să pună o întrebare dublă: „Cine sunt?" și „Cum pot deveni eu însumi?" Am arătat că într-un climat psihologic favorabil, se produce un proces de devenire; că aici individul renunță una după alta, la măștile defensive cu ajutorul cărora s-a confruntat cu viața; că face experiența deplină a aspectelor ascunse ale ființei sale; că descoperă în aceste experiențe străinul care a trăit în spatele măștilor, străinul care este el însuși. Am încercat să ofer imaginea pe care mi-am format-o privind trăsăturile caracteristice ale persoanei care rezultă: o persoană mai deschisă față de toate experiențele sale ca organism; o persoană care capătă tot mai multă încredere în organismul propriu ca instrument de existență sensibilă; o persoană care acceptă că locusul evaluării se află în sine însuși; o persoană care învață să-și trăiască viața ca participant la un proces fluid, în permanentă desfășurare, în

care descoperă mereu noi aspecte ale ființei sale, pe parcursul curgerii experiențelor. Acestea sunt câteva dintre elementele pe care le consider a fi implicate în procesul de a deveni persoană.

CAPITOLUL 7

O concepție despre psihoterapie ca proces

În anul 1956, Asociația Psihologilor Americani mi-a acordat o mare onoare, conferindu-mi unul dintre primele trei premii pentru deosebite contribuții științifice oferite de acest for. Premiul a avut însă ca anexă și o pedeapsă, anume că un an mai târziu, fiecare laureat trebuia să prezinte în fața Asociației o lucrare. Nu mă atrăgea să-mi revizuiesc lucrările realizate în trecut, ci m-am hotărât în schimb să dedic un an unei noi încercări de a înțelege procesul prin care se schimbă personalitatea. Am făcut acest lucru, dar, pe măsură ce se apropia toamna următoare, mi-am dat seama că ideile pe care le formulasem erau încă neclare, provizorii, deloc în forma necesară pentru a fi prezentate. Chiar și așa, am încercat să pun pe hârtie înțelesurile dezordonate care-mi păruseră importante, din care se contura o concepție despre proces diferită de tot ce percepusem clar înainte. Când am terminat, am constatat că am o lucrare mult prea lungă pentru a fi prezentată oral, așa că am redus-o la o formă prescurtată pentru prezentarea din 2 septembrie 1957 în cadrul Convenției Psihologilor Americani de la New York. Capitolul de față nu e nici la fel de lung ca forma inițială, nici la fel de abreviat ca forma a doua.

Veți constata că, deși cele două capitole anterioare privesc procesul terapiei aproape integral dintr-un punct de vedere fenomenologic, din perspectiva cadrului de referință al clientului, această prezentare urmărește să surprindă acele trăsături expresive ce pot fi observate de o altă persoană și, astfel, îl vede mai mult din perspectiva unui cadru de referință extern.

Pe baza observațiilor consemnate în această lucrare a fost creată o „Scală a procesului în psihoterapie", care poate fi aplicată operațional extraselor din înregistrările ședințelor. Ea este și acum în curs de revizuire și îmbunătățire, dar chiar și în forma actuală are un coeficient de încredere rezonabil și dă rezultate semnificative. Cazurile despre care se știe că au avut un grad mai mare de succes conform altor criterii evidențiază mai multă mișcare pe Scala procesului decât cazurile cu mai puțin succes. De asemenea, spre surprinderea noastră, s-a constatat că acele cazuri în care s-a înregistrat mai mult succes pornesc *de la un nivel mai ridicat al Scalei procesului decât cazurile nereușite. Evident, încă nu știm, cu un grad de siguranță satisfăcător, cum să ajutăm terapeutic indivizii al căror comportament se plasează, atunci când vin la noi, la stadiul unu și stadiul doi descrise în capitolul de față. Așadar, ideile din această lucrare, deși mi-au părut la vremea respectivă insuficient conturate și incomplete, deschid deja domenii noi și provocatoare pentru gândire și cercetare.*

*

Enigma procesului

Aș vrea să vă iau cu mine într-o călătorie de explorare. Obiectul călătoriei, obiectivul căutării, este acela de a încerca să aflăm

câte ceva despre *procesul* psihoterapiei sau, altfel spus, *procesul* prin care se produc schimbările de personalitate. Aș vrea să vă avertizez că obiectivul încă nu a fost atins și se pare că expediția a înaintat doar câțiva kilometri în junglă. Totuși, poate că, dacă vă iau cu mine, veți fi ispitiți să descoperiți căi noi și profitabile de a merge mai departe.

Motivul pentru care m-am angajat într-o astfel de căutare mi se pare simplu. Așa cum mulți psihologi au fost interesați de aspectele invariante ale personalității — aspectele neschimbătoare ale inteligenței, temperamentului, structurii personalității —, pe mine mă interesează de multă vreme aspectele invariante ale *schimbării* la nivelul personalității. Personalitatea și comportamentul suferă schimbări? Ce elemente comune există în aceste schimbări? Ce elemente comune există în privința condițiilor care precedă schimbarea? Și, cel mai important, care este procesul prin care se produce o astfel de schimbare?

Până nu de mult, am încercat mai ales să aflăm câte ceva despre acest proces studiind rezultatele. Am aflat multe lucruri concrete, de pildă, cu privire la schimbările survenite în percepția de sine sau în perceperea altora. Am măsurat aceste schimbări nu doar pentru întreaga durată a terapiei, ci și pe parcursul ei, la anumite intervale. Și totuși, nici măcar această ultimă tehnică nu ne spune nimic despre *procesul* implicat. Studiile asupra unor rezultate segmentate rămân simple măsurători ale rezultatelor, fără a ne oferi informații despre felul în care se produce schimbarea.

Reflecțiile asupra acestei probleme de a descoperi procesul m-au făcut să-mi dau seama cât de puține cercetări obiective se ocupă de proces, indiferent în ce domeniu. Cercetarea obiectivă scrutează momentul încremenit, pentru a ne oferi o imagine exactă a relațiilor ce există în acel moment. Dar felul cum înțelegem mișcarea aflată în desfășurare — indiferent dacă e vorba de procesul fermentației, de circulația sângelui sau de procesul fisiunii nucleare — ne este oferit în general de formulări teoretice, suplimentate adesea, în măsura în care este posibil, de observații clinice asupra procesului. Astfel, am ajuns să-mi dau seama că poate sper prea mult, așteptându-mă ca procedurile de cercetare să poată elucida direct procesul schimbării personalității. Poate că doar teoria este capabilă de acest lucru.

O metodă respinsă

Acum mai bine de un an, când m-am hotărât să fac o nouă încercare de a înțelege modul în care se petrec astfel de schimbări, m-am gândit inițial la diferite modalități prin care experiența terapiei ar putea fi descrisă în termenii unui alt cadru de referință teoretic. Domeniul teoriei comunicării, cu conceptele sale de feedback, semnale de input și output și altele similare, părea foarte atrăgător. Exista apoi posibilitatea de a descrie procesul terapiei din perspectiva teoriei învățării sau în termenii teoriei generale a sistemelor. Studiind aceste moduri de înțelegere, am căpătat convingerea că ar fi posibil de tradus procesul psihoterapiei în oricare dintre aceste cadre teoretice. A face acest lucru ar avea, cred eu, anumite avantaje. Dar am ajuns totodată la convingerea că, într-un domeniu atât de nou, nu de asta e nevoie.

Am ajuns la aceeași concluzie ca și alții înaintea mea: că, poate, într-un domeniu nou e nevoie mai întâi să te cufunzi în *evenimente*, să abordezi fenomenele cu cât mai puține preconcepții posibil, să folosești pentru aceste evenimente abordarea descriptivă și de observație a naturalistului și să extragi acele deducții de nivel inferior care par a avea cea mai mare legătură cu materialul propriu-zis.

Așadar, în ultimul an, am folosit metoda pe care o întrebuințăm atât de mulți dintre noi pentru a genera ipoteze, metodă pe care psihologii din această țară par să ezite foarte tare s-o dea la iveală sau să comenteze asupra ei. M-am folosit pe mine însumi ca instrument.

Ca instrument, am și trăsături bune, și trăsături proaste. Vreme de mulți ani, am perceput terapia din perspectiva terapeutului. Am făcut experiența terapiei și de cealaltă parte a biroului, ca și client. M-am gândit la terapie, am efectuat cercetări în acest domeniu, m-am familiarizat cu cercetările făcute de alții. Dar totodată mi-am format păreri subiective, am ajuns să am o anumită perspectivă asupra terapiei, am încercat să elaborez abstracțiuni teoretice cu privire la terapie. Aceste concepții și teorii vor tinde să mă facă mai puțin sensibil față de evenimentele în sine. M-aș putea deschide față de fenomenele terapiei în manieră proaspătă, naivă? Aș putea să las totalitatea experiențelor mele să fie o unealtă cât de bună poate fi, sau părerile subiective mă vor împiedica să văd ce e de văzut? Nu puteam decât să merg înainte și să încerc.

Așadar, în ultimul an am petrecut multe ore ascultând înregistrări ale ședințelor de terapie — încercând să ascult cât mai naiv cu putință. M-am străduit să absorb toate indiciile pe care le puteam sesiza cu privire la proces, cu privire la elementele cu rol semnificativ în schimbare. Apoi am încercat să extrag de aici cele mai simple abstracțiuni care ar putea să descrie lucrurile sesizate. Am fost foarte stimulat și ajutat de gândirea multora dintre colegii mei, dintre care aș vrea să spun că le sunt foarte îndatorat lui Eugene Gendlin, William Kirtner și Fred Zimring, a căror capacitate demonstrată de a reflecta în moduri noi la aceste chestiuni mi-a fost deosebit de utilă și de la care am împrumutat multe idei.

Următorul pas a fost acela de a lua aceste observații și abstracțiuni de nivel inferior și a le formula de așa manieră, încât să se poată extrage din ele cu ușurință ipoteze testabile. Acesta este punctul în care am ajuns. Nu-mi cer scuze pentru faptul că nu anunț nici o cercetare empirică asupra acestor formulări. Dacă poate fi luată drept reper experiența anterioară, pot sta liniștit că, dacă formulările pe care sunt pe cale să le prezint se intersectează într-un fel sau altul cu experiența subiectivă a altor terapeuți, acest lucru va stimula o mulțime de cercetări și, peste câțiva ani, vor exista dovezi din belșug cu privire la gradul de adevăr și de falsitate al afirmațiilor de mai jos.

Partea dificilă și partea palpitantă a căutării

Poate vi se pare ciudat că vă spun atât de multe despre procesul personal pe care l-am traversat în căutarea unor formulări simple — și, sunt sigur, inadecvate. O fac pentru că sunt de părere că nouă zecimi din cercetare sunt întotdeauna scufundate și de fiecare dată este văzută doar porțiunea cea mai glacială — un segment foarte înșelător. Se întâmplă doar ocazional ca un cercetător precum Mooney (6, 7) să descrie metoda de cercetare în întregul ei, așa cum există ea la nivelul individului. La rândul meu, aș dori să dezvălui câte ceva din întregul acestui studiu, așa cum s-a desfășurat în mine, și nu doar porțiunea impersonală.

Mai mult decât atât, aș vrea să vă pot împărtăși mult mai pe larg unele dintre părțile palpitante și dintre cele descurajatoare ale acestui efort de a înțelege procesul. Mi-ar plăcea să vă povestesc

despre recenta mea descoperire cu privire la felul în care sentimentele îi „lovesc" pe clienți — cuvânt deseori folosit de ei. Clientul vorbește despre ceva important și, dintr-o dată, bum! îl lovește un sentiment — nu ceva cu nume sau cu o etichetă, ci trăirea unui ceva necunoscut care trebuie să fie explorat cu precauție înainte de a i se da nume. După cum se exprima un client: „E un sentiment de care nu pot scăpa. Nu știu nici măcar cu ce are legătură". Frecvența cu care se întâmplă acest eveniment mi s-a părut izbitoare.

O altă chestiune de interes a fost diversitatea modurilor în care clienții se apropie de sentimentele lor. Sentimentele „răsar la suprafață" sau „se infiltrează". De asemenea, clientul se lasă să „pătrundă" în sentiment, deseori cu precauție și teamă. „Vreau să pătrund în sentimentul ăsta. Poți vedea cât de greu e să te apropii foarte mult de el".

O alta dintre observațiile acestea naturaliste are de-a face cu importanța pe care clientul ajunge s-o atribuie *exactității* simbolizărilor. Vrea întocmai cuvântul precis care descrie pentru el sentimentul pe care l-a trăit. O aproximare nu e suficientă. Acest lucru are, cu siguranță, menirea de a asigura o comunicare mai clară în interiorul său, întrucât mai multe alte cuvinte ar transmite altcuiva înțelesul la fel de bine.

Am ajuns de asemenea să apreciez ceea ce eu numesc „momente de mișcare" — momentele când se pare că se produce propriu-zis schimbarea. Voi încerca să descriu mai târziu aceste momente, împreună cu elementele fiziologice corolare evidente.

Aș vrea să menționez totodată sentimentul profund de disperare pe care l-am simțit uneori în timp ce rătăceam naiv prin incredibila complexitate a relației terapeutice. Nu e de mirare că preferăm să abordăm terapia cu numeroase preconcepții rigide!

Simțim că trebuie s-o *punem* în ordine. Nu îndrăznim să sperăm că vom putea descoperi ordine *în* ea.

Acestea sunt câteva dintre descoperirile, nedumeririle și descurajările personale cu care m-am confruntat lucrând cu această problemă. Din ele au rezultat ideile mai formale pe care aș vrea să le prezint în cele ce urmează.

O condiție de bază

Dacă am studia procesul creșterii plantelor, am presupune anumite condiții constante de temperatură, umezeală și lumină când am conceptualiza procesul. La fel, în conceptualizarea procesului schimbărilor la nivel de personalitate în psihoterapie, voi presupune existența unui set constant și optim de condiții care să faciliteze această schimbare. Am încercat recent să descriu detaliat aceste condiții (8). Pentru scopul pe care-l avem aici, cred că pot formula într-un singur cuvânt aceste condiții presupuse. Pe tot parcursul discuției ce urmează, voi presupune că clientul se percepe ca fiind *primit* pe deplin. Prin aceasta vreau să spun că oricare ar fi sentimentele sale — frică, disperare, nesiguranță, mânie —, oricare ar fi modul său de exprimare — tăcere, gesturi, lacrimi sau cuvinte —, indiferent cum se percepe el în acel moment, clientul simte că este *primit* psihologic, exact așa cum este, de către terapeut. Acest termen cuprinde ideea de a fi înțeles empatic și ideea de acceptare. Este totodată bine de remarcat că felul în care percepe clientul această condiție e cel care o face să fie optimă, și nu simpla ei prezență la terapeut.

Așadar, în tot ce voi spune despre procesul schimbării, voi presupune drept constantă condiția optimă și maximă de a fi primit.

La început, încercând să surprind și să conceptualizez procesul schimbării, am căutat elemente care să marcheze sau să caracterizeze schimbarea propriu-zisă. Mă gândeam la schimbare ca la o entitate și-i căutam atributele specifice. Pe măsura contactului meu cu materialul brut al schimbării, a reieșit treptat în înțelegerea mea un continuum de un alt tip decât cel pe care-l conceptualizasem anterior.

Am început să înțeleg că indivizii trec nu de la o fixitate sau o homeostazie, prin intermediul schimbării, la o nouă fixitate, cu toate că este posibil și acest proces. Dar continuumul mult mai semnificativ este cel de la fixitate la mutabilitate, de la structură rigidă la flux, de la stază la proces. Am formulat ipoteza provizorie că, poate, trăsăturile exprimării clientului în orice moment dat ar putea să-i indice poziția în acest continuum, ar putea să indice unde se află în procesul schimbării.

Am dezvoltat treptat această concepție asupra procesului, delimitând în interiorul lui șapte stadii, deși aș vrea să subliniez că este un continuum și, indiferent dacă s-ar delimita trei stadii sau cincizeci, toate punctele intermediare ar continua să existe.

Am ajuns să consider că un client anume, luat ca întreg, manifestă de obicei comportamente care se grupează într-un interval relativ îngust al acestui continuum. Adică e improbabil ca clientul să manifeste fixitate totală într-un domeniu al vieții sale, iar în alt domeniu, mutabilitate totală. Totuși, procesul pe care doresc să-l descriu se aplică mai exact, cred eu, la anumite domenii ale semnificațiilor personale, ipoteza mea fiind aceea că, într-un astfel de domeniu, clientul se va afla clar într-un anumit stadiu și nu va manifesta caracteristici ale diferitelor stadii.

Șapte stadii ale procesului

Să încerc, așadar, să descriu cum văd eu stadiile succesive ale procesului prin care individul trece de la fixitate la fluiditate, de la un punct aflat mai aproape de capătul de rigiditate al continuumului la un punct aflat mai aproape de capătul de mobilitate. Dacă observațiile mele sunt corecte, e posibil ca, luând mostre ale trăsăturilor experienței și exprimării la un individ anume, într-un climat în care se simte primit pe deplin, să reușim să stabilim unde se află el pe acest continuum al schimbării personalității.

Stadiul întâi

E foarte improbabil ca individul aflat în acest stadiu al fixității și al distanțării de experiență să vină la terapie de bunăvoie. Totuși, pot ilustra într-o anumită măsură caracteristicile stadiului.

Există un refuz de a comunica despre sine. Comunicarea vizează doar lucruri exterioare.

Exemplu: „Ca să spun drept, îmi pare cam fără noimă să vorbești despre tine însuți, cu excepția momentelor de nevoie drastică".*

Sentimentele și semnificațiile personale nu sunt nici recunoscute, nici asumate.

Constructele personale (ca să împrumut termenul util al lui Kelly (3)) sunt extrem de rigide.

* Numeroasele exemple folosite pentru ilustrare sunt preluate din înregistrările ședințelor, dacă nu se indică altceva. Majoritatea sunt preluate din ședințe care n-au fost publicate niciodată, dar câteva provin din prezentarea a două cazuri făcută de Lewis, Rogers și Shlien (5).

Relațiile strânse, cu multă comunicare sunt considerate periculoase.
În acest stadiu nu se recunoaște și nu se percepe nici o problemă.
Nu există dorință de schimbare.
Exemplu: „Cred că, practic, sunt sănătos".
Există un mare blocaj al comunicării interne.

Poate că aceste afirmații și exemple succinte ilustrează întru câtva fixitatea psihică de la acest capăt al continuumului. Individul recunoaște prea puțin sau deloc fluxul și refluxul vieții afective din el. Modurile în care-și înțelege experiența au fost stabilite de trecutul lui, sunt rigide și neinfluențate de realitățile din prezent. Individul este (ca să folosesc termenul lui Gendlin și Zimring) prizonierul structurii în ceea ce privește modul de a trăi. Adică reacționează „la situațiile de acum considerându-le similare cu o experiență din trecut și reacționând la acel trecut, simțindu-l pe *el*" (2). Diferențierea semnificațiilor personale ale experiențelor este rudimentară sau globală, experiențele fiind văzute în principal în alb și negru. Individul nu comunică despre *sine*, ci doar despre lucruri externe. Tinde să considere că nu are probleme sau să perceapă problemele pe care le recunoaște ca fiind complet externe. Există un mare blocaj al comunicării interne între sine și experiență. Individul aflat în acest stadiu este reprezentat de termeni ca stază, fixitate — opusul curgerii și al schimbării.

Al doilea stadiu al procesului

Dacă persoana aflată în primul stadiu se poate percepe ca fiind primită pe deplin, urmează stadiul al doilea. Știm, pare-se, foarte puține despre cum să oferim persoanei aflate în stadiul

întâi experiența de a fi primită, dar acest lucru se întâmplă uneori în terapia prin joc sau terapia de grup, în care persoana poate avea contact cu un climat primitor, fără a trebui să ia vreo inițiativă, suficient de mult timp ca să perceapă că este *primită*. În orice caz, atunci când se percepe astfel, survine o ușoară relaxare și curgere a exprimării simbolice, ce tinde să fie caracterizată de următoarele:

Începe să curgă exprimarea cu privire la subiecte care nu vizează propria persoană.
Exemplu: „Cred că bănuiesc că tatăl meu s-a simțit adeseori foarte nesigur în relațiile sale de afaceri".
Problemele sunt percepute ca fiind externe propriei persoane.
Exemplu: „Dezorganizarea își tot ițește capul în viața mea".
Nu există deloc simțul responsabilității personale în ceea ce privește problemele.
Exemplu: Acest lucru este ilustrat de citatul de mai sus.
Sentimentele sunt descrise ca neținând de persoană sau, uneori, ca obiecte din trecut.
Exemplu: Consilierul: „Dacă vreți să-mi spuneți ceva despre motivul care v-a adus aici...". Clienta: „Simptomul a fost... a fost... o mare deprimare". Acesta e un exemplu excelent al modului în care problemele interne pot fi percepute și comunicate ca fiind cu totul externe. Clienta nu spune „sunt deprimată" și nici măcar „am fost deprimată". Sentimentul ei este manevrat ca un obiect depărtat, care nu-i aparține, complet exterior propriei ființe.
Pot fi manifestate sentimente, dar nu sunt recunoscute ca atare și nici nu sunt asumate.
Receptarea experiențelor este condiționată de structura din trecut.

Exemplu: „Cred că acea compensație pe care o folosesc întotdeauna este aceea că, în loc să încerc să comunic cu oamenii sau să am cu ei relația potrivită, compensez prin, eh, să spunem a mă afla la un nivel intelectual". Aici, clienta începe să recunoască felul în care trecutul îi condiționează experiențele. Afirmația ei ilustrează totodată distanțarea față de experiență caracteristică acestui nivel. E ca și cum și-ar ține experiența la distanță de un braț.

Constructele personale sunt rigide și nu sunt recunoscute drept constructe, ci sunt considerate realități concrete.

Exemplu: „Nu pot face niciodată nimic cum trebuie — nu pot nici măcar să termin lucrurile".

Diferențierea semnificațiilor personale și a sentimentelor este foarte limitată și globală.

Exemplu: Exemplul de mai sus constituie o bună ilustrare. „nu pot *niciodată*" este o mostră de diferențiere alb–negru, la fel și folosirea expresiei „cum trebuie" în acest sens absolutist.

Se pot exprima contradicții, însă fără a fi recunoscute drept contradicții.

Exemplu: „Vreau să cunosc tot felul de lucruri, dar mă uit câte o oră la aceeași pagină".

Ca și comentariu privitor la al doilea stadiu al procesului schimbării, se poate spune că un număr de clienți care vin de bunăvoie să ceară ajutor se află în acest stadiu, dar noi (și probabil terapeuții în general) avem un grad foarte modest de succes în lucrul cu ei. Aceasta pare cel puțin a fi o concluzie rezonabilă desprinsă din studiul lui Kirtner (5), deși cadrul său conceptual a fost întru câtva diferit. Se pare că știm prea puține despre modurile în care persoana aflată în acest stadiu ar putea ajunge să perceapă că este „primită".

Stadiul al treilea

Dacă ușoara relaxare și curgere din stadiul al doilea nu este blocată, iar clientul simte că, în aceste privințe, este primit așa cum e, urmează mai multă relaxare și curgere a exprimării simbolice. Iată câteva dintre caracteristicile ce par să se asocieze aproximativ în acest punct al continuumului:

Există un flux mai liber al exprimării cu privire la sine ca obiect.

Exemplu: „Îmi dau toată silința să fiu perfect cu ea — vesel, prietenos, inteligent, vorbăreț —, fiindcă vreau să mă iubească".

Există și exprimări despre experiențe legate de sine, privite ca obiecte.

Exemplu: „Și mai e chestiunea legată de... mă rog, cât de mult rămâi deschisă față de căsătorie și dacă vocația ta profesională e importantă, și asta e ceea ce ești cu adevărat în acest punct, acestea îți limitează contactele". În acest extras, sinele clientei este un obiect atât de îndepărtat, încât cazul ar fi probabil clasificat cel mai bine ca fiind între stadiile doi și trei.

Există și exprimări despre sine ca obiect reflectat, care există în principal în alții.

Exemplu: „Mă surprind zâmbind dulce, așa cum face mama, sau fiind sever și important, cum face tata uneori — îmbrac personalitatea tuturor, numai pe a mea nu".

Există multe exprimări sau descrieri ale unor sentimente și semnificații personale care nu sunt prezente în momentul actual.

De obicei e vorba, firește, despre comunicări cu privire la trecut.

Exemplu: Erau „atât de multe lucruri despre care nu puteam vorbi cu alți oameni — lucruri urâte pe care le-am făcut. Mă simțeam atât de laș și de rău!".

Exemplu: „Și sentimentul ăsta care m-a cuprins era tocmai sentimentul pe care-l simțeam când eram mic".

Există prea puțină acceptare a sentimentelor. În cea mai mare parte, sentimentele sunt dezvăluite ca un lucru rușinos, rău sau anormal ori inacceptabil în alte privințe.

Sunt manifestate sentimente și uneori sunt recunoscute ca fiind sentimente.

Experiențele sunt descrise la trecut sau ca fiind întru câtva distanțate de propria ființă.

Exemplul de mai sus ilustrează aceste aspecte.

Constructele personale sunt rigide, dar pot fi recunoscute ca și constructe, nu ca realități externe.

Exemplu: „Mai toată tinerețea mea m-am simțit atât de vinovat, încât cred că simțeam că merit să fiu pedepsit mai tot timpul. Dacă nu simțeam că o merit pentru un lucru, simțeam că o merit pentru altul". Evident, clientul vede că așa și-a înțeles el experiența, în loc să creadă că a fost o realitate concretă.

Exemplu: „Mă tem atât de tare că, ori de câte ori e implicată afecțiunea, ea nu înseamnă decât supunere! Și urăsc asta, dar se pare că pun egal între cele două: dacă e să primesc afecțiune, asta înseamnă că trebuie să cedez și să accept ce vrea să facă celălalt".

Diferențierea sentimentelor și a semnificațiilor e ceva mai clară, mai puțin globală ca în stadiile anterioare.

Exemplu: „Adică, am spus-o și înainte, dar de data asta chiar am simțit-o. Și nu e de mirare că m-am simțit așa de al naibii de jalnic, când așa au stat lucrurile... mi-au oferit de atâtea ori un târg murdar! Și invers, nici eu n-am fost un înger în privința asta; îmi dau seama bine".

Există o recunoaștere a contradicțiilor la nivelul experienței.

Exemplu: Clientul explică faptul că, pe de o parte, se așteaptă să facă un lucru măreț; pe de altă parte, simte că ar putea ajunge la fel de bine un vagabond.

Alegerile personale sunt considerate deseori ineficiente.

Clientul „alege" să facă un lucru, dar constată că purtarea sa nu se aliniază cu respectiva alegere.

E evident, cred, că mulți oameni care cer ajutor psihologic se află aproximativ la stadiul al treilea. Ei pot rămâne în acest punct o perioadă considerabilă de timp, descriind sentimente care nu sunt de actualitate și explorându-și sinele ca pe un obiect, înainte să fie cu adevărat pregătiți să treacă la stadiul următor.

Stadiul al patrulea

Când clientul se simte înțeles, bine-venit, primit așa cum este el în diferitele aspecte ale experienței sale de la nivelul stadiului al treilea, se produce o relaxare treptată a constructelor, un flux mai liber de sentimente, ce caracterizează avansarea spre celălalt capăt al continuumului. Am putea încerca să surprindem câteva dintre caracteristicile acestui proces de descătușare și să le numim a patra fază a procesului.

Clientul descrie sentimente mai intense de tipul celor care „nu sunt prezente acum".

Exemplu: „Ei bine, am fost cu adevărat... m-a lovit în adânc".

Sentimentele sunt descrise ca obiecte din prezent.

Exemplu: „Mă descurajează să mă simt dependent, fiindcă asta înseamnă că sunt cam deznădăjduit în ceea ce privește propria persoană".

Uneori, sentimentele sunt exprimate la prezent, ieșind câteodată la suprafață aproape fără voia clientului.

Exemplu: După ce relatează un vis în care apare un spectator, periculos fiindcă a fost martor la „crimele" lui, clientul îi spune terapeutului: „O, bine, *nu am* încredere în dumneavoastră".

Există tendința de a trăi sentimente în prezentul imediat și există neîncredere și teamă față de această posibilitate.

Exemplu: „Mă simt încătușat... de ceva. Trebuie să fiu chiar eu! Nimic altceva nu pare să facă asta. Nu pot da vina pe nimic altceva. E *nodul* ăsta... undeva în mine [...] Mă face să vreau să mă înfurii teribil... și să plâng... și să fug!"

Există prea puțină acceptare deschisă a sentimentelor, deși acceptarea este manifestată într-o anumită măsură.

Cele două exemple de mai sus arată cum clientul manifestă suficientă acceptare a ceea ce trăiește pentru a ajunge aproape de niște sentimente înspăimântătoare. Dar ele sunt prea puțin acceptate conștient.

Trăirea experiențelor e mai puțin limitată de structura trecutului, e mai puțin îndepărtată și, uneori, poate surveni cu foarte puțină amânare.

Cele două exemple de mai sus ilustrează și de această dată maniera mai puțin limitată de trăire a experiențelor.

Există o relaxare a modului în care este concepută experiența. Se fac unele descoperiri privind constructele personale; ele sunt categoric recunoscute ca și constructe și validitatea lor începe să fie pusă sub semnul întrebării.

Exemplu: „Mă amuză. De ce? O, pentru că e cam prostește din partea mea... și mă simt puțin cam încordat sau puțin stânjenit... și puțin neajutorat. (*Vocea i se înmoaie și pare trist.*) Umorul a fost protecția mea toată viața; poate că e puțin cam deplasat când încerc să mă privesc cu adevărat pe mine însumi. O cortină de îndepărtat... În momentul ăsta mă simt cam nedumerit. Unde eram? Ce spuneam? Mi-a scăpat din strânsoare ceva... ceva cu care mă susțineam". Aici par să fie ilustrate consecințele zguduitoare ale faptului de a pune la îndoială un construct de bază, în acest caz folosirea umorului ca mijloc de apărare.

Sentimentele, constructele și semnificațiile personale sunt tot mai diferențiate, existând o anumită tendință de căutare a exactității simbolurilor.

Exemplu: Această trăsătură este ilustrată adecvat de fiecare dintre exemplele oferite pentru acest stadiu.

Începe să fie recunoscută îngrijorarea cu privire la contradicțiile și incongruențele dintre experiență și sine.

Exemplu: „Nu mă ridic la înălțimea a ceea ce sunt. Zău, ar trebui să fac mai mult decât fac acum. Câte ore am petrecut pe toaletă în poziția asta, cu mama spunând: «Nu ieși de acolo până nu faci ceva!» Produ!... Asta s-a întâmplat cu multe lucruri".

Aici avem un exemplu de îngrijorare în privința contradicțiilor și, totodată, o punere la îndoială a modului în care a fost interpretată experiența.

Există sentimente de responsabilitate personală în privința problemelor, cu toate că aceste sentimente oscilează.

Deși o relație apropiată pare în continuare periculoasă, clientul se expune riscului, relaționând într-o oarecare măsură, mică, de pe o bază afectivă.

Mai multe dintre exemplele de mai sus ilustrează acest lucru, dar mai ales cel în care clientul spune: „O, bine, *nu am* încredere în dumneavoastră".

Fără îndoială, stadiul acesta și cel care urmează alcătuiesc în mare măsură psihoterapia așa cum o cunoaștem. Aceste comportamente sunt frecvent întâlnite în orice formă de terapie.

Ar fi bine să ne amintim încă o dată că o persoană nu se află niciodată pe deplin într-un anumit stadiu al procesului. Ascultarea ședințelor și examinarea transcrierilor m-au făcut să cred că exprimarea unui anumit client într-o anumită ședință ar putea fi alcătuită, de pildă, din exprimări și comportamente ce caracterizează îndeobște stadiul al treilea, cu momente rare de rigiditate caracteristice stadiului al doilea sau de relaxare mai mare, de nivelul stadiului al patrulea. Nu pare probabil să găsim exemple de stadiul al șaselea într-o astfel de ședință.

Cele de mai sus se referă la variabilitatea stadiului generic al procesului în care se află clientul. Dacă ne rezumăm la o anumită zonă delimitată a semnificațiilor personale corelate ale clientului, aș teoretiza o regularitate mult mai mare; stadiul al treilea ar fi rareori întâlnit înaintea stadiului al doilea; stadiul al patrulea ar urma rareori stadiul al doilea fără să intervină stadiul al treilea. Este o ipoteză provizorie, care poate fi, desigur, testată.

Stadiul al cincilea

Urcând pe continuum, putem încerca din nou să marcăm un punct pe care să-l numim stadiul al cincilea. Dacă clientul se simte primit cu exprimările, comportamentele și experiențele sale din stadiul al patrulea, acest lucru pune în mișcare o relaxare și mai mare, și libertatea fluxului la nivel de organism crește. Cred că putem delimita și aici, în linii mari, trăsăturile acestei faze a procesului.*

Sentimentele sunt exprimate liber la timpul prezent.

Exemplu: „Mă aștept cumva la o respingere drastică — la asta mă aștept tot timpul... cumva cred că o simt chiar și față de dumneavoastră... E greu să vorbesc despre asta, fiindcă în fața dumneavoastră vreau să fiu cât mai bun posibil". Aici, sentimentele care-i privesc pe terapeut și pe client în relație cu terapeutul, trăiri deseori foarte greu de dezvăluit, sunt exprimate deschis.

Sentimentele sunt foarte aproape de trăirea deplină. Ele „ies la suprafață", „se infiltrează", în ciuda fricii și neîncrederii resimțite de client când e vorba să le trăiască pe deplin și în momentul prezent.

Exemplu: „Asta a ieșit pur și simplu la iveală și zău dacă înțeleg. (*Pauză.*) Încerc să pricep ce e cu groaza asta".

Exemplu: Clienta vorbește despre o întâmplare exterioară. Pe neașteptate, capătă un aer îndurerat, lovit.

Terapeutul: „Ce e, ce te lovește în momentul ăsta?"

Clienta: „Nu știu. (*Plânge.*) [...] Cred că m-am apropiat cam prea mult de un lucru despre care nu voiam să vorbesc". Aici, sentimentul aproape că s-a infiltrat până în conștiință, fără voia ei.

Exemplu: „În clipa asta mă simt încremenit. De ce mi se golește mintea în clipa asta? Mă simt ca și cum m-aș agăța de ceva și m-aș fi desprins de alte lucruri, iar ceva din mine întreabă: «La ce altceva mai trebuie să renunț?»"

* Cu cât urcăm mai sus pe scală, cu atât sunt mai inadecvate exemplele puse pe hârtie. Motivul constă în faptul că trăsăturile experiențelor devin mai importante la aceste niveluri superioare, lucru care poate fi doar sugerat de o transcriere, dar în nici un caz comunicat pe deplin. Poate că, în timp, se poate realiza o serie de exemple înregistrate pe bandă.

Există o tendință incipientă de a înțelege că trăirea unui sentiment presupune un referent direct.

Ultimele trei exemple citate ilustrează același lucru. În fiecare caz, clientul știe că a trăit ceva și știe că nu-i e clar ce a trăit. Dar începe totodată să înțeleagă că referentul acestor cunoașteri vagi se află în el, într-un eveniment la nivel de organism, în raport cu care poate să-și verifice simbolizările și formulările cognitive. Acest lucru este evidențiat deseori prin exprimări care arată cât de apropiat sau de îndepărtat se simte clientul față de referent.

Exemplu: „Zău că nu pot pune degetul pe asta. Nu fac decât să descriu".

Există surprindere și spaimă, rareori plăcere, față de sentimentele care „ies la suprafață".

Exemplu: Clientul, vorbind despre relațiile din trecut, de acasă: „Asta nu mai contează acum. Hm... (*Pauză.*) Asta a fost foarte semnificativ cumva... dar n-am nici cea mai vagă idee de ce... [...] Da, asta e! Acum pot să uit de toate astea și... o, chiar *nu e* important! *Uau!* Toată nefericirea și tot restul...!"

Exemplu: Clientul își exprima deznădejdea. „Sunt și acum *uimit* de forța acestui lucru! Pare să fie în atât de *mare* măsură ceea ce simt!"

Există o tot mai mare asumare a sentimentelor proprii și o dorință de a fi una cu acestea, de a fi „eu cel adevărat".

Exemplu: „Adevărul adevărat e că nu sunt tipul acela agreabil, răbdător care vreau să dau impresia că sunt. Unele lucruri mă enervează. Îmi vine să mă răstesc la oameni și uneori îmi vine să fiu egoist, și nu văd de ce ar trebui să mă prefac că *nu* sunt așa".

Acesta este un caz clar de acceptare mai mare a tuturor sentimentelor.

Trăirea experiențelor este relaxată, nu mai este distantă și deseori survine cu foarte puțină întârziere.

Există prea puțină întârziere între evenimentul produs la nivel de organism și trăirea sa subiectivă deplină. Un client oferă o relatare minunat de precisă despre acest lucru.

Exemplu: „Încă-mi e puțin dificil să înțeleg ce înseamnă tristețea asta — și dorința de a plânge. Știu doar că o simt când mă apropii de un anumit tip de sentiment — și de obicei, când îmi vine să plâng, mă ajută dacă trec printr-un zid pe care l-am ridicat din cauza lucrurilor care s-au petrecut. Mă simt rănit de ceva, și atunci, automat, zidul ăsta parcă intervine ca un scut, și atunci simt că nu prea pot să ating sau să simt nimic cu adevărat, [...] și dacă aș fi în stare să simt ori mi-aș da voie să simt sentimentul instantaneu atunci când sufăr, aș începe imediat să plâng, chiar în clipa aceea, dar nu pot".

Aici îl putem vedea pe client raportându-se la sentimentul său ca la un referent interior la care poate să facă apel pentru a avea mai multă claritate. Când simte că-i vine să plângă, își dă seama că trăiește experiența suferinței cu întârziere și parțial. Recunoaște, totodată, faptul că mijloacele sale de apărare sunt de așa natură, încât, în acest punct, nu poate să trăiască suferința atunci când se produce.

Modurile în care este interpretată experiența sunt mult mai degajate. Se fac numeroase descoperiri noi de constructe personale ca și constructe care sunt de asemenea examinate critic și puse sub semnul întrebării.

Exemplu: Un bărbat spune: „Ideea asta de a vrea să fac pe plac altora — de a *trebui* s-o fac — a fost de fapt un fel de premisă de bază a vieții mele (*plânge încet.*). E cumva, știți, una dintre axiomele niciodată puse la îndoială — cum că *trebuie* să fac pe plac altora. N-am de ales. Pur și simplu *trebuie*". Aici e clar că această premisă a fost un construct și este evident că statutul său, de lucru nepus la îndoială, și-a găsit sfârșitul.

Există o tendință puternică și clară spre exactitate în ceea ce privește diferențierea trăirilor și a semnificațiilor.

Exemplu: „[...] o tensiune care crește în mine sau o deznădejde sau un fel de incompletitudine... și, de fapt, viața mea e foarte incompletă în momentul ăsta [...] Zău dacă știu. Pare să fie, cel mai mult se apropie de *deznădejde*". În mod evident, clientul încearcă să surprindă termenul exact care simbolizează pentru el ceea ce trăiește.

Există o confruntare tot mai clară cu contradicțiile și incongruențele din experiență.

Exemplu: „Partea conștientă a minții mele îmi spune că am valoare. Dar într-un anumit loc dinăuntrul meu, nu cred asta. Cred că sunt o nulitate — un om bun de nimic. N-am deloc încredere în capacitatea mea de-a face ceva".

Există tot mai multă acceptare a responsabilității personale pentru problemele cu care se confruntă persoana și o preocupare de a afla în ce fel a contribuit la ele. Există dialoguri tot mai libere în sinea sa, o îmbunătățire a comunicării interne, cu mai puține blocaje.

Uneori, aceste dialoguri sunt exprimate verbal.

Exemplu: „Ceva din mine spune: «La ce mai trebuie să renunț? Mi-ai luat deja atât de multe!» Ăsta sunt *eu* vorbind cu *mine* — acel *eu* de acolo, din fundal, care vorbește cu *mine*, cel care dirijează lucrurile. Acum protestează, spunând: «Te apropii prea mult! Pleacă de aici!»"

Exemplu: Adesea, aceste dialoguri iau forma ascultării propriei ființe, cu scopul de a verifica formulările cognitive cu ajutorul referentului direct reprezentat de experiența trăită. Astfel, un client spune: „Ce ciudat! N-am privit niciodată lucrurile în felul ăsta. Încerc să verific. Întotdeauna am avut impresia că încordarea era provocată de ceva extern în mult mai mare măsură decât atât... că nu e ceva ce *folosesc* în acest fel. Dar e adevărat — e chiar adevărat".

Cred că exemplele pe care le-am dat pentru această fază a cincea a transformării în proces arată clar câteva lucruri. În primul rând, faza aceasta se află la sute de kilometri, psihologic vorbind, de primul stadiu descris. Aici, multe dintre aspectele clientului sunt fluide, comparativ cu rigiditatea primului stadiu. El e mult mai apropiat de ființa sa organică, ce se află mereu în fluxul procesului. Se află mult mai aproape de a exista în curgerea sentimentelor sale. Interpretările pe care le dă experienței sunt categoric relaxate și testate în mod repetat prin apelul la referenți și dovezi din interior și exterior. Experiențele sunt mult mai diferențiate și, astfel, comunicarea internă, deja fluidă, poate fi mult mai precisă.

Exemple de proces într-un domeniu

Întrucât am avut tendința de a vorbi ca și cum clientul, ca întreg, s-ar afla într-un stadiu sau altul, dați-mi voie să subliniez

din nou, înainte de a trece la descrierea stadiului următor, că în anumite zone de semnificație personală procesul poate să scadă sub nivelul general al clientului, din cauza unor experiențe extrem de diferite de concepția despre sine. Poate că voi reuși, printr-o singură zonă a sentimentelor unui client, să ilustrez câte ceva despre modul în care funcționează procesul pe care-l descriu într-un segment îngust al trăirii experiențelor.

Într-un caz descris pe larg de Shlien (5), calitatea exprimării de sine s-a situat în timpul ședințelor aproximativ între punctele trei și patru pe continuumul nostru al procesului. Dar când clienta trece la zona problemelor sexuale, procesul are loc la un nivel inferior al continuumului.

În ședința a șasea, clienta simte că există lucruri pe care i-ar fi imposibil să i le spună terapeutului; apoi: „După o pauză lungă, menționează aproape inaudibil o senzație de mâncărime în zona rectului, căreia medicul nu i-a găsit nici o cauză". Aici, problema este privită ca fiind complet exterioară sinelui, iar trăirea experienței se face la un mod foarte distant. Acest lucru pare a fi caracteristic stadiului al doilea al procesului, așa cum l-am descris.

În ședința a zecea, mâncărimea s-a mutat la degete. Apoi, cu mare rușine, clienta descrie jocuri de-a dezbrăcatul și alte activități sexuale din copilărie. Și aici, caracteristica este aceea de a descrie activități exterioare sinelui, sentimentele fiind descrise ca obiecte din trecut, deși ne aflăm clar ceva mai departe pe continuumul procesului. Ea conchide: „Pentru că sunt pur și simplu rea, murdară, asta-i tot". Vedem aici o exprimare despre sine și un construct personal rigid, nediferențiat. Calitatea este cea a stadiului trei al procesului, la fel și cea a următoarei afirmații despre sine, care arată o mai bună diferențiere a semnificațiilor

personale: „Cred că am o sexualitate excesivă, iar în exterior nu sunt suficient de sexi ca să atrag reacția pe care mi-o doresc. [...] Aș vrea să fiu la fel și în interior, și în exterior". Această ultimă propoziție, cu ușoara punere la îndoială a unui construct personal, are o calitate ce indică stadiul patru.

În a douăsprezecea ședință, clienta duce mai departe punerea la îndoială, hotărând că nu s-a *născut* ca să fie promiscuă. Calitatea acestei afirmații arată clar stadiul al patrulea, contestând clar acest mod profund întipărit de a-și interpreta experiența. În aceeași ședință, găsește curajul de a-i spune terapeutului: „Sunteți bărbat, un bărbat arătos, și toată problema mea sunt bărbații ca dumneavoastră. Ar fi mai ușor dacă ați fi vârstnic — mai ușor, dar nu și mai bine pe termen lung". E tulburată și stânjenită că a spus aceste lucruri și simte că „e ca și cum aș fi dezbrăcată, atât de mult m-am dezvăluit în fața dumneavoastră". Aici este exprimat un sentiment imediat — cu ezitare și frică, desigur, dar exprimat, nu descris. Trăirea experiențelor e mult mai puțin distantă sau limitată de structură și se produce cu foarte puțină amânare, dar cu o mare lipsă de acceptare. Diferențierea mai clară a semnificațiilor este evidentă în expresia „mai ușor, dar nu și mai bine". Toate aceste lucruri caracterizează pe deplin stadiul al patrulea al procesului descris de noi.

În ședința a cincisprezecea, clienta descrie numeroase experiențe și sentimente din trecut legate de sex, acestea situându-se calitativ și în stadiul al treilea, și în stadiul al patrulea prezentate de noi. La un moment dat spune: „Voiam să-mi provoc suferință, așa că am început să ies cu bărbați care să mă rănească — cu penisul lor. Mi-a plăcut, și am fost rănită, așa că am avut în același timp și satisfacția de a fi pedepsită pentru plăcerea mea". Găsim aici un mod de a interpreta experiența care este perceput

drept ceea ce este, nu ca realitate externă. Totodată, este pus clar la îndoială, deși implicit. Există recunoaștere și o oarecare îngrijorare cu privire la elementele contradictorii de a trăi plăcere și totuși de a simți că trebuie să fie pedepsită. Aceste trăsături caracterizează pe deplin stadiul al patrulea sau chiar merg puțin dincolo de el.

Ceva mai târziu, clienta își descrie sentimentul intens de rușine pentru faptul că îi place sexul. Cele două surori ale sale, „fiicele ordonate și respectate", nu puteau să aibă orgasm, „așa că eu eram iarăși cea rea". Până aici, spusele clientei ilustrează tot stadiul al patrulea. Dar apoi, ea se întreabă pe neașteptate: „Sau sunt cu adevărat norocoasă?" Prin exprimarea unui sentiment de nedumerire atunci când acesta apare, prin „ieșirea la suprafață" a ceva nou, prin trăirea imediată a acestui sentiment de uimire, prin punerea la îndoială, direct și clar, a constructului personal anterior, această exprimare are, clar, calitățile stadiului al cincilea, pe care tocmai l-am descris. În climatul de acceptare, clienta a avansat în acest proces, parcurgând o distanță considerabilă de la stadiul al doilea.

Nădăjduiesc că acest exemplu indică felul în care un individ devine, într-o zonă dată a semnificațiilor personale, tot mai relaxat, tot mai mobil, în proces, în condițiile în care se simte primit. Poate că el ilustrează un alt lucru în care cred, și anume că acest proces al creșterii fluidității nu se petrece în câteva minute sau ore, ci în săptămâni sau chiar luni. Este un proces de înaintare neregulat, cu mici retrageri uneori, alteori părând că nu merge deloc înainte, fiindcă se lărgește ca să acopere un teritoriu mai mare, dar în cele din urmă continuând să curgă mai departe.

Stadiul al șaselea

Dacă am reușit să comunic cât de cât impresia de amploare și relaxare sporită a simțirii, trăirii experiențelor și interpretării la fiecare stadiu, atunci suntem gata să cercetăm următorul stadiu, care, judecând după observații, pare a fi crucial. Să văd dacă pot transmite trăsăturile sale caracteristice așa cum le percep.

Presupunând că clientul este în continuare primit pe deplin în relația terapeutică, trăsăturile stadiului al cincilea tind să fie urmate de o fază foarte distinctă și deseori spectaculoasă. Ea este caracterizată de următoarele:

Un sentiment care, anterior, a fost „blocat", a fost inhibat în calitatea sa de proces, este acum trăit în mod imediat.

Un sentiment curge până la atingerea deplină a rezultatului său.

Un sentiment actual este trăit direct, în mod imediat și bogat.

Acest caracter imediat al trăirii experienței și sentimentul care constituie conținutul ei sunt acceptate. E un lucru care există, nu un lucru care trebuie negat, de care trebuie să te temi, cu care trebuie să te lupți.

Toate frazele de mai sus încearcă să descrie fațete ușor diferite ale unui fenomen care, atunci când se produce, este clar și definit. Pentru a transmite pe deplin calitatea sa ar fi nevoie de extrase din înregistrări audio, dar voi încerca să ofer o ilustrare fără a beneficia de material audio. Un fragment întru câtva extins din a optzecea ședință cu un bărbat tânăr poate comunica modul în care ajunge un client la stadiul al șaselea.

Exemplu: „Aș putea chiar concepe ca pe un lucru posibil să nutresc un fel de grijă duioasă față de mine însumi. [...] Totuși, cum pot *eu* să fiu duios, să fiu preocupat de *mine însumi*, când

suntem unul și același lucru? Și totuși, o *simt* atât de clar. [...] Știți, ca și cum ai avea grijă de un copil. Vrei să-i dai asta, vrei să-i dai cealaltă... [...] Într-un fel, văd clar rostul pentru altcineva [...], dar nu pot nicicum să-l văd pentru [...] mine însumi, înțelegeți, că aș putea să fac asta pentru mine. E posibil să vreau cu adevărat să am grijă de mine însumi și să fac din asta un scop major al vieții mele? Asta ar însemna că trebuie să mă confrunt cu întreaga lume, ca și cum aș fi păzitorul celui mai de preț și mai râvnit bun, că *eu* m-aș afla între acest *eu* de preț, de care vreau să am grijă, și lumea întreagă... [...] E aproape ca și cum m-aș *iubi* pe mine însumi... înțelegeți... e ciudat... dar adevărat.

Terapeutul: Pare o idee foarte ciudată. Ar însemna: «M-aș confrunta cu lumea ca și cum o parte a principalei mele responsabilități ar fi aceea de a avea grijă de acest individ valoros care sunt eu — pe care-l iubesc».

Clientul: De care-mi pasă... de care mă simt atât de *apropiat*! Uf!! Încă un lucru *ciudat*.

Terapeutul: Pare straniu.

Clientul: Mda. Nimerește cumva la țintă. Ideea de a mă iubi și a avea grijă de mine însumi. (*I se umezesc ochii.*) E o idee foarte plăcută... foarte plăcută".

Înregistrarea audio ar fi fost utilă pentru a transmite faptul că avem de-a face cu un sentiment care n-a putut niciodată să curgă în el și care este trăit la modul imediat, în clipa de față. Este un sentiment care curge până la atingerea deplină a rezultatului, fără inhibiție. Este trăit cu acceptare, fără nici o încercare de a-l înlătura sau nega.

Există o calitate de a trăi subiectiv „în" experiența prezentă, și nu de a avea sentimente cu privire la ea.

Prin *cuvintele* sale, clientul se poate distanța de experiență suficient de mult ca să aibă sentimente *cu privire la* ea, așa ca în exemplul de mai sus, însă înregistrarea arată clar că vorbele sunt periferice față de ceea ce resimte în interiorul lui — lucrul pe care îl trăiește și în care trăiește. Dintre spusele sale, „Uf!! Încă un lucru *ciudat*" comunică cel mai bine acest fapt.

Sinele ca obiect tinde să dispară.

În aceste momente, sinele *este* una cu acest sentiment. E vorba de o ființare în momentul prezent, cu prea puțină conștientizare în sensul conștiinței de sine, ci în principal cu o conștientizare reflexivă, cum o numește Sartre. Sinele *există*, subiectiv, în clipa existențială, nu e un lucru care să fie perceput.

Trăirea experiențelor dobândește în acest stadiu o reală calitate de proces.

Exemplu: Clientul, un bărbat care se apropie de acest stadiu, spune că are un sentiment de frică față de sursa multor gânduri tainice din el. În continuare spune: „Fluturii sunt gândurile aflate cel mai aproape de suprafață. Dedesubt e un flux mai profund. Mă simt foarte depărtat de toate astea. Fluxul mai profund e ca un mare banc de pești care se mișcă sub apă. Îi văd pe cei care ies la suprafață — stau cu undița în mână, cu un ac îndoit la capătul firului... încercând să găsesc o cale de acțiune mai bună — sau, și mai bine, o cale de a plonja. Ăsta e lucrul care mă sperie. Imaginea care-mi vine e aceea că vreau să fiu *eu* unul dintre pești".

Terapeutul: „Vrei să fii și tu acolo, dedesubt, plutind".

Cu toate că acest client încă nu trăiește pe deplin experiențele în manieră de proces și, ca atare, nu exemplifică întru to-

tul acest al șaselea punct al continuumului, el îl întrevede atât de clar, încât descrierea pe care o face îi exprimă cu adevărat sensul.

O altă caracteristică a acestui stadiu al procesului constă în descătușarea fiziologică ce-l însoțește.

Umezirea ochilor, lacrimile, oftaturile, relaxarea musculară pot fi văzute adesea. Frecvent apar și alte fenomene fiziologice însoțitoare. Aș avansa ipoteza că, dacă am putea face măsurători, în aceste momente am constata o circulație mai bună, o conductibilitate mai mare a impulsurilor nervoase. Extrasul de mai jos poate să ofere un exemplu al caracterului „primitiv" al unora dintre aceste senzații.

Exemplu: Clientul, un bărbat tânăr, și-a exprimat dorința ca părinții lui să moară sau să dispară. „Într-un fel, e ca și cum aș vrea să nu mai fie și aș vrea să nu fi existat niciodată. [...] Și mi-e așa de rușine cu mine însumi, fiindcă apoi mă sună și eu mă înființez imediat — pac! Cumva, ei sunt și acum atât de puternici! Nu știu. Există ceva ombilical... aproape că-l simt în mine... pac! (*Și gesticulează, prinzându-se de ombilic ca să se desprindă.*)"

Terapeutul: „Ei chiar îți ține cordonul ombilical".

Clientul: „E ciudat cât de real pare... E ca o senzație de arsură, cumva, iar când ei spun ceva care mă face anxios, o simt chiar aici (*arată*). Niciodată nu m-am gândit la asta chiar în felul ăsta".

Terapeutul: „Ca și cum, dacă apare o perturbare în relația dintre voi, o simți pur și simplu ca pe o tensiune asupra ombilicului".

Clientul: „Da, cam aici, în burtă. E atât de greu de definit ceea ce simt acolo!"

Aici, clientul trăiește subiectiv, din interior, sentimentul de dependență față de părinți. Ar fi însă complet greșit să spunem că îl percepe. Se află *în* acel sentiment, receptându-l ca pe o presiune asupra cordonului său ombilical. *În acest stadiu, comunicarea internă este liberă și relativ lipsită de blocaje.*

Cred că exemplul dat ilustrează adecvat acest lucru. Mai mult, expresia „comunicare internă" nu mai este întru totul corectă, deoarece, așa cum arată fiecare dintre exemple, momentul crucial este un moment al integrării, în care comunicarea dintre diferite puncte focale interne nu mai este necesară, întrucât ele se contopesc, devin *unul și același.*

Incongruența dintre experiență și conștientizare este trăită cu intensitate pe măsură ce dispare, transformându-se în congruență.

Constructul personal relevant se dizolvă în acest moment de trăire a experienței, iar clientul se simte desprins de cadrul lui de referință stabil de dinainte.

Cred că aceste două caracteristici vor dobândi mai multă semnificație din exemplul ce urmează. Un bărbat tânăr are dificultăți în a se apropia de un anumit sentiment necunoscut. „Asta e aproape exact ceea ce este sentimentul — că am trăit o parte atât de mare din viața mea și am privit atât de mult din viața mea din perspectiva fricii de ceva". El spune că activitățile sale profesionale au doar menirea de a-i oferi puțină siguranță și „o mică lume în care să fiu protejat, înțeleget. Și din același motiv. (*Pauză.*) Într-un fel, l-am lăsat parcă să se infiltreze. Dar totodată l-am legat de dumneavoastră și de relația mea cu dumneavoastră. Și ăsta e unul dintre lucrurile pe care le simt în legătură cu ea, un fel de frică să nu dispară. (*Își schimbă tonul vocii, pentru a putea interpreta mai corect sentimentul pe care-l trăiește.*)

Vreți să mă lăsați să o *păstrez*? Fiindcă, știți, cam am *nevoie* de ea. Fără ea aș fi așa de singur și speriat!"

Terapeutul: „Îhî, îhî. Dați-mi voie să o țin, fiindcă altfel aș fi teribil de speriat. [...] În ambele cazuri există și un fel de rugăminte, nu?"

Clientul: „Am senzația că... E un fel de băiețel rugător. E gestul ăsta de implorare. (*Își lipește palmele una de alta, ca pentru rugăciune..*)"

Terapeutul: „Ți-ai împreunat palmele, într-un fel de implorare".

Clientul: „Da, așa e! Vrei să *faci* asta pentru mine? Așa ceva... O, e *groaznic*! Cine, eu să *implor*? [...] (*Pauză.*) [...] Am un sentiment atât de nedumeritor! Pe de o parte, e minunat cum ies din mine aceste lucruri noi. Asta mă uimește atât de mult de fiecare dată, și pe urmă mai e același sentiment, de spaimă că am atât de mult din asta. (*Lacrimi.*) [...] Eu unul zău dacă știu. Apare pe neașteptate ceva ce nu mi-am dat seama niciodată, n-am avut nici cea mai vagă idee... că vreau să fiu *ceva* sau *cumva*".

Vedem aici trăirea deplină a pornirii sale rugătoare și o recunoaștere vie a discrepanței dintre această trăire și concepția despre sine a clientului. Și totuși, trăirea discrepanței se produce în momentul dispariției acesteia. Începând din acest punct, clientul *este* o persoană care simte pornirea rugătoare, ca și multe alte sentimente. Cum acest moment dizolvă felul în care s-a conceput pe sine, se simte desprins de lumea sa de dinainte — senzație deopotrivă minunată și înfricoșătoare.

Momentul trăirii depline a experienței devine un referent clar și definit.

Exemplele date ar trebui să arate că, deseori, clientul nu conștientizează prea clar ce l-a „lovit" în astfel de momente. Însă acest lucru nu pare a fi prea important, fiindcă evenimentul este o entitate, un referent la care se poate reveni în repetate rânduri, la nevoie, pentru a se descoperi mai multe despre el. Pornirea rugătoare, sentimentul de „a mă iubi pe mine însumi", prezente în aceste exemple, se pot dovedi a nu fi exact așa cum au fost descrise. Ele reprezintă însă puncte de referință solide, la care clientul poate reveni până când este mulțumit de ceea ce sunt. Este vorba, poate, despre faptul că ele constituie un eveniment fiziologic clar definit, un substrat al vieții conștiente, la care clientul se poate întoarce pentru a investiga. Gendlin mi-a atras atenția asupra acestei calități semnificative, de referent, a trăirii experienței. El încearcă să construiască pe această bază o extensie a teoriei psihologice. (1)

Diferențierea experiențelor trăite este netă și bazală.

Întrucât fiecare moment de acest fel este un referent, o entitate specifică, el nu ajunge să fie confundat cu nimic altceva. Procesul diferențierii nete se construiește pe baza lui și în jurul lui.

În acest stadiu nu mai există „probleme", externe sau interne. Clientul trăiește, subiectiv, o fază a problemei sale. Aceasta nu este un obiect.

Se vede clar, cred, că ar fi extrem de greșit să spunem, în oricare dintre aceste exemple, că clientul își percepe problema ca fiind internă sau că o abordează ca pe o problemă internă. Avem nevoie de un mod de a indica faptul că el se află dincolo de acest lucru și, desigur, extrem de departe, din punctul de vedere al procesului, de a-și percepe problema drept externă. Cea mai

bună descriere pare a fi aceea că clientul nici nu-și percepe problema, nici nu o abordează în vreun fel. Pur și simplu trăiește o parte din ea, știind acest lucru și acceptându-l.

Am stăruit atât de mult asupra celui de-al șaselea punct definibil de pe continuumul procesului fiindcă îl consider crucial. Din observațiile mele, aceste momente de trăire imediată, deplină, acceptată a experienței sunt într-un fel aproape ireversibile. Ca să formulez ideea în termenii exemplelor date, am observat și avansez ipoteza că, la acești clienți, ori de câte ori va surveni o nouă trăire cu aceeași calitate și aceleași caracteristici, ea va fi neapărat recunoscută conștient drept ceea ce este: o afecțiune duioasă față de sine, o legătură ombilicală datorită căreia este parte din părinții săi ori o dependență rugătoare de băiețel, după caz. Și putem remarca în treacăt că, o dată ce o experiență este conștientizată pe deplin și acceptată pe deplin, ea poate fi abordată eficient, la fel ca oricare altă realitate clară.

Stadiul al șaptelea

În acele sectoare în care s-a ajuns la stadiul al șaselea, nu mai este necesar ca clientul să fie primit pe deplin de către terapeut, cu toate că acest lucru pare în continuare util. Totuși, ca urmare a tendinței stadiului al șaselea de a fi ireversibil, clientul pare de multe ori să treacă la al șaptelea stadiu, ultimul, fără a avea prea mare nevoie de ajutorul terapeutului. Acest stadiu survine în egală măsură în relația terapeutică și în afara ei și deseori este descris în ora de terapie, nu trăit. Voi încerca să prezint câteva dintre caracteristicile sale, așa cum cred că le-am observat.

Sentimentele noi sunt trăite în mod imediat și cu belșug de detalii, și în relația terapeutică, și în afara ei.

Trăirea unor astfel de sentimente este folosită ca referent clar.

Clientul încearcă în mod conștient să folosească acești referenți, pentru a ști într-un mod mai clar și mai diferențiat cine este, ce vrea și care-i sunt atitudinile. Acest lucru este valabil chiar și atunci când sentimentele sunt neplăcute sau înspăimântătoare.

Există o senzație permanentă și tot mai puternică de asumare plină de acceptare a acestor sentimente schimbătoare, o încredere fundamentală în propriul proces.

Încrederea aceasta nu vizează în primul rând procesele conștiente ce se desfășoară, ci procesul total, la nivel de organism. Un client descrie felul cum percepe experiențele caracteristice stadiului al șaselea, folosind termeni caracteristici stadiului al șaptelea.

„Aici, în terapie, ceea ce a contat a fost să mă așez și să spun «asta-i ceea ce mă supără» și apoi să întorc acel lucru pe toate fețele o vreme, până când iese ceva din el, printr-un crescendo emoțional, și s-a terminat cu acel lucru — arată altfel. Nici măcar atunci nu pot spune cu precizie ce s-a petrecut. Pur și simplu am expus un lucru, l-am scuturat și l-am sucit, iar când l-am pus la loc, m-am simțit mai bine. E puțin frustrant, fiindcă aș vrea să știu exact ce se petrece. [...] E ciudat, fiindcă am senzația că nu fac absolut nimic pentru asta — singurul rol *activ* pe care-l am este să... să fiu vigilent și să înșfac gândul care apare. [...] Și e un sentiment de genul «Ei bine, ce-am să fac cu lucrul ăsta, acum, că l-am văzut corect?» N-are butoane pe care le poți regla. Vorbești despre el o vreme și apoi îl lași deoparte. Și se

pare că asta e tot. Îmi lasă totuși un oarecare sentiment de nemulțumire... sentimentul că n-am înfăptuit nimic. S-a înfăptuit fără cunoștința sau consimțământul meu. [...] Ideea e că nu sunt sigur de calitatea readaptării, fiindcă n-am putut s-o văd, s-o verific. [...] Singurul lucru pe care-l pot face e să observ faptele concrete — că privesc lucrurile puțin altfel și sunt mult mai puțin anxios și mult mai activ. Lucrurile merg în general spre bine. Dar mă simt cumva ca un spectator". Câteva clipe mai târziu, după această acceptare cam fără tragere de inimă a procesului ce se petrece în el, adaugă: „Se pare că funcționez cel mai bine când partea conștientă a minții mele se preocupă doar de faptele concrete și las ca analiza lor să se desfășoare de la sine, fără să-i acord nici o atenție".

Trăirea experiențelor și-a pierdut aproape complet aspectele ce o caracterizau când era limitată de structură și devine trăire de tip proces — adică situația este trăită și interpretată în toată noutatea ei, și nu ca trecut.

Exemplele oferite la stadiul al șaselea sugerează calitatea pe care încerc s-o descriu. Un alt exemplu, într-un sector foarte specific, este dat de un client într-o ședință de urmărire după încheierea terapiei, în care explică trăsăturile diferite care au apărut în activitatea sa creatoare. Înainte, încerca să fie ordonat. „Începi cu începutul și înaintezi regulat până la sfârșit". Acum e conștient că procesul care se petrece în el este diferit. „Când lucrez cu o idee, întreaga idee se conturează ca imaginea latentă ce apare când developezi o fotografie. Nu începe de la o margine, umplând apoi fotografia până la marginea cealaltă. Apare *cu totul*. La început îi vezi doar conturul nelămurit și te întrebi ce va fi; pe urmă, treptat, un element se potrivește aici, alt element se potrivește acolo, și în scurtă vreme totul devine clar — dintr-o dată". Evident, clientul nu numai că a ajuns să aibă încredere în acest proces, ci, mai mult, îl trăiește așa cum *este*, nu din perspectiva a ceva din trecut.

Sinele devine tot mai mult simpla conștientizare subiectivă și reflexivă a experiențelor trăite. Este perceput mult mai rar drept obiect și mult mai des drept ceva resimțit cu încredere în cadrul procesului.

Putem lua un exemplu din aceeași ședință de urmărire cu clientul citat mai sus. În această ședință, întrucât își descrie experiențele trăite de la încheierea terapiei, redevine conștient de sine însuși ca obiect, dar este clar că nu aceasta a fost caracteristica experienței sale cotidiene. După ce descrie numeroase schimbări, spune: „Până astă-seară nu m-am gândit cu adevărat la nici unul din lucrurile astea ca având legătură cu terapia. [...] (*Glumind.*) Măi să fie! poate că s-a întâmplat *într-adevăr* ceva! Pentru că de atunci viața mea s-a schimbat. Productivitatea mi-a crescut. Siguranța de sine mi-a crescut. Am devenit îndrăzneț în situații pe care înainte le-aș fi evitat. Și, de asemenea, am devenit mult mai puțin îndrăzneț în situații în care, înainte, aș fi devenit foarte enervant". Se vede limpede că-și dă seama abia ulterior cum a fost înainte.

Constructele personale sunt reformulate provizoriu, pentru a fi validate pe baza a noi experiențe, dar chiar și atunci vor fi susținute fără prea mare fermitate.

Un client descrie felul cum s-a schimbat un astfel de construct, între două ședințe, spre sfârșitul terapiei.

„Nu știu ce s-a (schimbat), dar am altă atitudine când mă gândesc la copilăria mea și o parte din ostilitatea față de mama

și tatăl meu s-a evaporat. Am înlocuit ranchiuna față de ei cu un fel de acceptare a faptului că au făcut o serie de lucruri care au fost pentru mine neplăcute. Dar am înlocuit-o și cu un fel de sentiment de entuziasm plin de interes, pentru că — măi să fie! — acum, că aflu ce a fost greșit, pot face *eu* ceva în privința asta — pot să le corectez greșelile". Vedem că felul cum își interpretează experiențele cu părinții s-a modificat puternic.

Un alt exemplu poate fi preluat dintr-o ședință cu un client care simțea întotdeauna că trebuie să le facă altora pe plac. „Îmi dau seama [...] cum ar fi asta... că nu contează dacă vă fac pe plac — că a vă face sau nu pe plac nu este lucrul important pentru mine. Dacă aș putea să le spun oamenilor — știți?... ideea de a spune ceva spontan... fără să conteze dacă le e pe plac sau nu... O, Dumnezeule! ai putea spune aproape *orice*: dar, știți, e adevărat". Ceva mai târziu se întreabă, neîncrezător: „Adică chiar ar fi în regulă dacă aș fi cu adevărat cum *simt* să fiu?" Clientul se luptă să reinterpreteze niște aspecte fundamentale ale experienței sale.

Comunicarea internă este clară, cu o bună concordanță între sentimente și simboluri și cu termeni noi pentru sentimentele noi.

Se trăiește experiența alegerii eficiente a noi moduri de a fi.

Cum toate elementele experienței se află la dispoziția conștiinței, alegerea devine reală și eficientă. Iată un client care tocmai ajunge să înțeleagă acest lucru: „Încerc să ajung la un mod de a vorbi care constituie o cale de a scăpa de frica de a vorbi. Poate că asta se poate face printr-un fel de gândire cu voce tare. Dar am atât de *multe* gânduri, încât aș putea-o face doar în mică măsură. Dar poate că aș putea lăsa ca lucrurile pe care le spun să fie expresia adevăratelor mele gânduri, în loc să încerc doar să

scot sunetele adecvate în fiecare situație". Aici, clientul sesizează posibilitatea unei alegeri eficiente.

Alt client vine și povestește despre o ceartă cu soția. „N-am fost atât de furios pe mine însumi. Nu m-am urât atât de mult. Mi-am dat seama: «Mă port copilărește» și, cumva, am ales să fac lucrul ăsta".

Nu e ușor de găsit exemple care să ilustreze al șaptelea stadiu, fiindcă relativ puțini clienți ating pe deplin acest punct. Să încerc să rezum trăsăturile acestui punct final al continuumului.

Când individul a ajuns, în procesul de schimbare, la stadiul al șaptelea, ne găsim într-o nouă dimensiune. Clientul a încorporat calitatea mobilității, a fluidității, a mutabilității în toate aspectele vieții sale psihice, și acest lucru devine caracteristica remarcabilă a stadiului. Clientul trăiește în interiorul sentimentelor sale, cu bună știință, având încredere fundamentală în ele și acceptându-le. Modurile în care își interpretează experiența se află în permanentă schimbare, întrucât constructele sale personale sunt modificate de fiecare nouă întâmplare vie. Felul cum trăiește experiențele are caracter de proces — simte noutatea din fiecare situație și o reinterpretează, făcând interpretări din perspectiva trecutului doar în măsura în care ceea ce există în prezent este identic cu ceva din trecut. Trăiește experiențele la modul imediat, știind totodată *că* le trăiește. Prețuiește exactitatea în diferențierea sentimentelor sale și a semnificațiilor personale ale experiențelor. Comunicarea internă dintre diferitele aspecte ale ființei lui este liberă și lipsită de blocaje. Comunică liber despre sine în relațiile cu alții, iar aceste relații nu sunt stereotipe, ci de la persoană la persoană. Este conștient de sine, dar nu ca de un obiect, ci e o conștientizare reflexivă, o trăire subiectivă a propriei ființe în mișcare. Se percepe ca fiind răspunzător de

problemele sale. Mai mult, simte o relație pe deplin responsabilă cu viața sa în toate aspectele ei fluide. Trăiește pe deplin în propria ființă ca și curgere mereu schimbătoare a procesului.

Câteva întrebări cu privire la acest continuum al procesului

Să încerc să anticipez anumite întrebări ce pot fi puse în legătură cu procesul pe care am încercat să-l descriu.

Este acesta *tocmai* procesul prin care se schimbă personalitatea, sau doar unul din mai multe tipuri de schimbare? Nu știu acest lucru. Poate că există mai multe tipuri de proces prin care se schimbă personalitatea. Aș vrea doar să menționez că acesta pare a fi procesul pus în mișcare atunci când individul se percepe ca fiind pe deplin primit.

Este valabil pentru toate psihoterapiile, sau este procesul care survine doar într-o singură orientare psihoterapeutică? La această întrebare nu se poate răspunde decât atunci când vom avea mai multe înregistrări din terapii de altă orientare. M-aș aventura însă să presupun că abordările terapeutice care pun un mare accent pe aspectele cognitive ale experienței și prea puțin pe cele emoționale pun în mișcare un proces al schimbării complet diferit.

Ar fi toată lumea de acord că acesta e un proces al schimbării dezirabil, că duce în direcții prețuite? Cred că nu. Cred că unii oameni nu pun preț pe fluiditate. Aceasta va fi una dintre judecățile de valoare sociale pe care va trebui să le facă indivizii și culturile. Un astfel de proces al schimbării poate fi evitat cu ușurință, reducând sau evitând acele relații în care individul este primit pe deplin așa cum este el.

Schimbarea pe acest continuum este rapidă? Observațiile mele arată contrariul. Interpretarea pe care o dau studiului lui Kirtner (4), care poate fi ușor diferită de a lui, este aceea că un client poate intra în terapie aproximativ în stadiul al doilea și o poate încheia aproximativ în stadiul al patrulea, atât clientul, cât și terapeutul fiind mulțumiți pe bună dreptate că s-au făcut progrese substanțiale. Se poate întâmpla doar foarte rar, sau poate niciodată, ca un client care ilustrează pe deplin stadiul întâi să ajungă în punctul în care să ilustreze pe deplin stadiul al șaptelea. Dacă s-ar întâmpla acest lucru, ar fi nevoie de ani de zile.

Elementele descriptive sunt corect grupate în fiecare stadiu? Sunt sigur că există multe greșeli în felul cum mi-am grupat observațiile. Mă întreb, de asemenea, ce elemente importante au fost omise. Mă întreb dacă nu cumva diferitele elemente ale acestui continuum n-ar putea fi descrise mai succint. Însă toate aceste întrebări pot primi un răspuns empiric dacă ipoteza pe care o avansez are valoare în ochii unor diferiți cercetători.

Rezumat

Am încercat să schițez, într-un mod grosier și preliminar, fluxul unui proces de schimbare ce se produce atunci când clientul se percepe ca fiind primit, acceptat, înțeles așa cum este. Acest proces presupune mai multe fire, la început separabile și alcătuind tot mai mult o unitate pe măsură ce procesul continuă.

Procesul presupune o descătușare a sentimentelor. La capătul inferior al continuumului, ele sunt descrise ca îndepărtate, neasumate și neexistând în prezent. Apoi sunt descrise ca obiecte prezente, pe care individul și le asumă întru câtva. Ulterior sunt exprimate ca sentimente asumate, în termeni mai apropiați de trăirea lor imediată. Mai sus pe scală sunt trăite și exprimate în prezentul imediat, cu tot mai puțină frică față de acest proces.

Totodată, în acest punct, chiar și sentimentele care nu au putut fi conștientizate anterior ajung să iasă la suprafață, sunt trăite și asumate tot mai mult. La capătul superior al continuumului, existența în procesul trăirii unui flux de sentimente în permanentă schimbare îi devine caracteristică individului.

Procesul presupune o schimbare în maniera de trăire a experiențelor. Continuumul începe cu o fixitate în care individul este foarte distanțat de experiențele pe care le trăiește și incapabil să facă apel la semnificația lor implicită sau s-o simbolizeze. Experiențele trebuie să se afle în trecut, în siguranță, înainte să se poată extrage o semnificație din ele, iar prezentul este interpretat din perspectiva acestor semnificații. De la această distanțare față de experiențele sale, individul ajunge să recunoască faptul că trăirea experiențelor este un proces tulburător ce se petrece în el. Treptat, trăirea experiențelor devine un referent intern mai acceptat, la care poate face apel pentru a obține semnificații tot mai corecte. În cele din urmă, ajunge să poată trăi liber și cu o atitudine de acceptare într-un proces fluid al receptării experiențelor, folosindu-le în mod confortabil ca reper major pentru comportamentul său.

Procesul presupune o trecere de la incongruență la congruență. Continuumul merge de la incongruență maximă, necunoscută individului, până la stadiile în care apare o recunoaștere tot mai clară a contradicțiilor și discrepanțelor care există în el, până la trăirea incongruenței în momentul prezent, într-o manieră care o dizolvă. La capătul superior al continuumului există doar incongruențe temporare între ceea ce este trăit și ceea ce este conștientizat, întrucât individul nu are nevoie să se apere de aspectele amenințătoare ale experiențelor sale.

Procesul presupune o schimbare în maniera în care individul poate și vrea să comunice despre sine într-un climat receptiv, ca

și în măsura în care poate face acest lucru. Continuumul merge de la refuzul total de a comunica despre sine până la sinele ca și conștientizare bogată și mutabilă a experiențelor interne, comunicat cu ușurință atunci când individul dorește să o facă.

Procesul presupune o relaxare a hărților cognitive ale experienței. De la interpretarea experiențelor în maniere rigide, care sunt percepute ca realități externe, clientul trece la crearea de interpretări ale experienței care sunt mutabile și susținute fără prea mare fermitate, putând fi modificate de fiecare experiență nouă.

Există o schimbare în raportarea individului la problemele sale. La un capăt al continuumului, problemele nu sunt recunoscute și nu există dorință de schimbare. Apare treptat recunoașterea existenței problemelor. Într-un stadiu ulterior, individul ajunge să recunoască faptul că a contribuit la aceste probleme, că ele nu au apărut în întregime din surse externe. Există un sentiment tot mai clar al responsabilității față de probleme. Mai departe pe continuum apare trăirea unui aspect al problemelor. Persoana își trăiește problemele subiectiv, simțindu-se răspunzătoare pentru contribuția proprie în apariția problemelor sale.

Se produce o schimbare în modul de relaționare al individului. La un capăt al continuumului, individul evită relațiile strânse, pe care le percepe ca fiind periculoase. La celălalt capăt, el trăiește deschis și liber în relația cu terapeutul și cu alții, ghidându-și comportamentul în cadrul relației pe baza trăirii imediate a experiențelor.

În general, procesul merge de la un punct al fixității, în care toate elementele și firele descrise mai sus pot fi delimitate individual și înțelese individual, spre momentele de vârf fluide

din terapie, când toate aceste fire devin întreţesute, inseparabile. În noua trăire imediată a experienţelor, ce survine în astfel de momente, simţirea şi cogniţia se întrepătrund, sinele este prezent subiectiv în experienţă, voinţa înseamnă pur şi simplu a urma subiectiv direcţia întregului organism, aflată în echilibru armonios. Astfel, când procesul ajunge în acest punct, persoana devine o unitate a fluidităţii, a mişcării. S-a schimbat, dar lucrul care pare cel mai semnificativ este acela că a devenit un proces integrat al mutabilităţii.

Trimiteri bibliografice

1. Gendlin, E. *Experiencing, and the Creation of Meaning* (titlu provizoriu). Glencoe, Ill.: Free Press. (În curs de apariţie) (Mai ales capitolul 7)

2. Gendlin, E. şi F. Zimring. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers 1*, nr. 3, octombrie 1955. Centrul de consiliere al Universităţii Chicago.

3. Kelly, G.A. *The psychology of personal constructs.* Vol. 1. New York: Norton, 1955.

4. Kirtner, W.L. şi D.S. Cartwright. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1958, *22*, 329-333.

5. Lewis, M.K., C.R. Rogers şi John M. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. În Burton, A. (coord.), *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. New York: Prentice-Hall, 1959, 309-352.

6. Mooney, R.L. The researcher himself. În *Research for curriculum improvement.* Nat'l Educ. Ass'n, 1957, capitolul 7.

7. Mooney, R.L. Problems in the development of research men. *Educ. Research Bull., 30*, 1951, 141-150.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, *21*, 95-103.

PARTEA A PATRA

O filosofie a persoanelor

Mi-am format unele impresii filosofice despre viață
și despre țelul spre care se îndreaptă individul când este liber.

CAPITOLUL 8

„A fi acel sine care ești cu adevărat". Concepția unui terapeut despre țelurile personale

În ziua de azi, majoritatea psihologilor se simt insultați dacă sunt acuzați că au idei filosofice. Eu unul nu împărtășesc această reacție. Nu pot să nu încerc să găsesc semnificația lucrurilor pe care le observ. Unele dintre aceste semnificații par să aibă implicații incitante pentru lumea noastră modernă.

În anul 1957, doctorul Russell Becker, prieten, fost student și coleg, m-a invitat să susțin o prelegere specială la o adunare generală a Colegiului Wooster din Ohio. M-am decis să deslușesc mai clar, pentru mine însumi, direcțiile personale pe care par să le ia clienții în climatul liber al relației terapeutice. La terminarea lucrării aveam mari îndoieli că aș fi exprimat ceva cât de cât nou sau semnificativ. Uimitoarele aplauze îndelungate ale auditorilor mi-au alungat într-o anumită măsură temerile.

Cum trecerea timpului îmi permite să privesc mai obiectiv ceea ce am spus, mă simt mulțumit din două motive. Cred că lucrarea exprimă bine observațiile care, pentru mine, s-au cristalizat în două teme

importante: încrederea mea în organismul uman, când acesta funcționează liber, și calitatea existențială a vieții satisfăcătoare, temă prezentată de unii dintre filosofii noștri moderni, care a fost însă minunat exprimată cu peste douăzeci și cinci de secole în urmă de către Lao-tze: „Calea de-a face este a fi*".*

*

Întrebările

„Care e țelul meu în viață?" „La ce năzuiesc?" „Care e rostul meu?" Acestea sunt întrebări pe care și le pune fiecare individ la un moment sau altul, uneori calm și meditativ, alteori cuprins de o chinuitoare nesiguranță sau disperare. Sunt întrebări foarte vechi, care au fost puse și la care s-a răspuns în fiecare secol al istoriei. Și sunt totodată întrebări pe care fiecare individ trebuie să și le pună și la care trebuie să răspundă singur, în felul lui. Sunt întrebări pe care eu, ca și consilier, le aud exprimate în numeroase moduri când oamenii frământați încearcă să afle, să înțeleagă, să aleagă direcția în care se îndreaptă viața lor.

Într-un fel, despre aceste întrebări nu se poate spune nimic nou. Mai mult, fraza introductivă a titlului pe care l-am ales pentru această lucrare a fost preluată din scrierile unui om care s-a luptat cu aceleași întrebări acum mai bine de un secol. A exprima pur și simplu încă o părere personală pe tema țelurilor și rosturilor ar părea prezumțios. Dar, întrucât am lucrat timp de mulți ani cu indivizi neadaptați și cu probleme, cred că pot discerne în răspunsurile la aceste întrebări pe care le-au găsit ei un tipar, o tendință, o notă comună, o ordine. Aș vrea, așadar, să vă

împărtășesc percepția mea cu privire la lucrurile spre care par să năzuiască ființele umane când sunt libere să aleagă.

Câteva răspunsuri

Înainte de a încerca să vă introduc în lumea experiențelor mele cu clienții, aș vrea să vă amintesc că întrebările pe care le-am menționat nu sunt pseudoîntrebări și că oamenii n-au căzut de acord nici în trecut, nici în prezent asupra răspunsurilor. În trecut, când oamenii s-au întrebat care este rostul vieții, unii au răspuns, cu cuvintele catehismului, că „principalul rost al omului este să-l slăvească pe Dumnezeu". Alții au considerat că rostul vieții este cel de a te pregăti pentru nemurire. Alții și-au ales un țel mult mai terestru — să savureze, să exprime și să satisfacă toate dorințele senzuale. Alții — lucru valabil pentru mulți și în prezent — au fost de părere că rostul vieții constă în a înfăptui — a dobândi bunuri materiale, statut, cunoaștere, putere. Unii și-au ales drept țel să se dăruiască pe deplin, cu devotament, unei cauze exterioare lor, cum ar fi creștinismul sau comunismul. Hitler și-a ales țelul de a deveni conducătorul unei rase superioare, care să le stăpânească pe toate celelalte. În contrast puternic, mulți orientali au năzuit să elimine toate dorințele personale, să exercite un control suprem asupra propriei ființe. Amintesc aceste alegeri extrem de variate pentru a arăta câteva dintre țelurile foarte diferite pentru care au trăit oamenii, pentru a sugera că, într-adevăr, există numeroase obiective posibile.

Într-un important studiu recent, Charles Morris a cercetat obiectiv traiectoriile de viață preferate de studenții din șase țări — India, China, Japonia, Statele Unite, Canada și Norvegia (5). După cum era de așteptat, a găsit diferențe clare între aceste

grupuri naționale în ceea ce privește obiectivele. El a încercat totodată să găsească, printr-o analiză factorială a datelor, dimensiunile valorice subiacente ce par să opereze în miile de preferințe individuale specifice. Fără a intra în detaliile analizei sale, putem examina cele cinci dimensiuni care au rezultat și care, combinate în diferite moduri pozitive și negative, par să fie răspunzătoare de alegerile individuale.

Prima dimensiune valorică presupune preferința pentru o participare la viață responsabilă, morală, cu înfrânare de sine, cu aprecierea și conservarea înfăptuirilor omului.

A doua pune accent pe bucuria de a acționa cu vigoare pentru depășirea obstacolelor. Ea presupune inițierea plină de încredere a schimbărilor, fie în rezolvarea problemelor personale și sociale, fie în depășirea obstacolelor din lumea naturii.

A treia dimensiune pune accentul pe valoarea unei vieți interioare independente, cu o conștiință de sine bogată și amplificată. Controlul asupra persoanelor și lucrurilor este respins, în favoarea unei înțelegeri profunde, empatice a propriei ființe și a altora.

A patra dimensiune subiacentă valorizează receptivitatea față de persoane și de natură. Inspirația este văzută ca venind dintr-o sursă din afară, iar persoana trăiește și se dezvoltă în contextul unei receptivități devotate față de această sursă.

A cincea și ultima dimensiune pune accent pe plăcerile simțurilor și pe plăcerea de a fi. Sunt prețuite plăcerile simple ale vieții, abandonul în clipa prezentă și o deschidere relaxată în fața vieții.

Acesta este un studiu semnificativ, unul dintre primele care măsoară obiectiv răspunsurile date în diferite culturi la întrebarea: care este rostul vieții mele? El ne-a îmbogățit cunoștințele despre răspunsurile date și, de asemenea, a contribuit la definirea unora dintre dimensiunile bazale din perspectiva cărora se face alegerea. După cum spune Morris, vorbind despre aceste dimensiuni: „Este ca și cum persoanele din diferite culturi ar avea în comun cinci tonuri melodice majore pe portativul muzical pe care compun melodii diferite“ (5, p. 185).

O altă perspectivă

Eu unul sunt totuși oarecum nemulțumit de acest studiu. Nici unul dintre „Modurile de viață“ prezentate de Morris studenților ca alegeri posibile și nici una dintre dimensiunile factoriale nu pare să conțină în mod satisfăcător țelul de viață care se conturează în experiența mea cu clienții. Când privesc persoană după persoană luptându-se, în ora de terapie, să-și găsească un mod de viață, pare să se contureze un tipar general care nu este surprins de nici una dintre descrierile lui Morris.

Cel mai bun mod în care pot formula acest țel al vieții, așa cum îl văd scos la lumină în relația mea cu clienții, este prin cuvintele lui Søren Kierkegaard: „A fi acel sine care ești cu adevărat“ (3, p. 29). Sunt foarte conștient că această formulare poate să sune atât de simplu, încât să pară absurdă. A fi ceea ce ești pare mai degrabă descrierea unui fapt evident decât un scop. Ce înseamnă asta? Ce presupune? Acestor chestiuni vreau să le dedic restul remarcilor mele. Constat că ajung, pe baza experienței cu clienții și a propriilor căutări, la concepții care mi-ar fi fost foarte străine acum zece–cincisprezece ani. Așa că am încredere că le veți privi cu scepticism critic și le veți accepta doar în măsura în care experiența personală vă spune că sunt adevărate.

Direcții adoptate de clienți

Să încerc să extrag și să clarific câteva dintre tendințele pe care le văd în activitatea cu clienții. În relația cu acești indivizi, țelul meu a fost acela de a oferi un climat care să conțină cât de multă siguranță, căldură și înțelegere empatică sunt în stare să ofer în mod autentic. Nu mi s-a părut nici satisfăcător, nici util să intervin cu explicații diagnostice sau interpretative în experiențele clienților, nici cu sugestii și îndrumări. Ca urmare, tendințele pe care le văd par să vină de la client, nu de la mine.*

Îndepărtarea de fațade

Observ mai întâi că clientul manifestă în mod caracteristic o tendință de a se îndepărta, șovăielnic și cu teamă, de un sine care *nu* este el. Altfel spus, deși e posibil să nu-și dea seama spre ce se îndreaptă, se îndepărtează de ceva. Și, firește, făcând acest lucru, începe să definească, indiferent cât de negativ, ceea ce *este* el.

La început, acest lucru poate fi exprimat pur și simplu ca frica de a dezvălui ceea ce este. Astfel, un băiat în vârstă de optsprezece ani spune, într-o ședință de început: „Știu că nu-s chiar așa de grozav și mă tem că ei vor afla. De asta fac lucrurile pe care le fac. [...] Într-o bună zi vor afla că nu sunt chiar așa de grozav. Încerc să amân ziua aceea cât mai mult posibil. [...] Dacă m-ați cunoaște așa cum mă cunosc eu... (*Pauză.*) N-am să vă spun ce fel de persoană cred cu adevărat că sunt. Ăsta e singurul lucru cu care nu voi coopera, și cu asta basta. [...] N-ar contribui cu nimic la părerea dumneavoastră despre mine dacă ați ști ce cred despre mine însumi".

Se vede clar că însăși exprimarea acestei frici face parte din procesul de a deveni ceea ce este. În loc să *fie* pur și simplu o fațadă, ca și cum acea fațadă ar fi el însuși, tânărul se apropie de a fi *el însuși*, anume o persoană speriată, care se ascunde în spatele unei fațade fiindcă se consideră prea groaznică pentru a fi văzută.

Îndepărtarea de „trebuie"

O altă tendință de acest fel pare vizibilă în faptul că clientul se îndepărtează de imaginea constrângătoare a ceea ce „trebuie să fie". Unii indivizi au absorbit atât de profund, de la părinții lor, ideea că „Trebuie să fiu bun" sau „E obligatoriu să fiu bun", încât reușesc doar după cea mai mare luptă interioară să se îndepărteze de acest țel. Astfel, o femeie tânără, descriindu-și relația nesatisfăcătoare cu tatăl, spune mai întâi cât de mult își dorise ca el s-o iubească. „Cred că, în toate sentimentele astea pe care le-am avut despre tata, am dorit foarte mult, *cu adevărat*, o relație bună cu el. [...] Îmi doream atât de mult să țină la mine, și totuși se pare că n-am reușit să obțin ceea ce voiam cu adevărat". Simțea mereu că trebuie să-i împlinească toate cerințele și așteptările și că asta era „pur și simplu prea mult. Pentru că, o dată ce îndeplinesc una, apare alta, și alta, și alta, și niciodată nu le-am îndeplinit cu adevărat. E un fel de cerere nesfârșită". Simte că a fost asemenea mamei ei, submisivă și supusă, străduindu-se mereu să împlinească cerințele lui. „Și, în realitate, *nu* voiam să fiu genul ăsta de persoană. Consider că nu e un bun fel

* Nu pot refuza totuși să iau în considerare posibilitatea că cineva va reuși să demonstreze că tendințele pe care le voi descrie ar putea fi inițiate de mine într-un mod subtil sau într-o anumită măsură. Le descriu așa cum au apărut la client în această relație ce conferă siguranță, fiindcă aceasta pare a fi explicația cea mai probabilă.

de a fi, dar totodată cred că am avut un soi de convingere că așa *trebuie* să fii dacă vrei să faci pe cineva să se gândească mult la tine și să te iubească. Și totuși, cine ar *vrea* să iubească o persoană insipidă ca asta?" Consilierul a replicat: „Cine ar iubi cu adevărat un preș de șters pe picioare?" Ea a continuat: „Eu una știu că n-aș vrea să fiu iubită de genul de persoană care ar iubi un preș de șters pe picioare!"

Așadar, cu toate că aceste cuvinte nu transmit nimic despre sinele către care se îndreaptă clienta, oboseala și disprețul din vocea și din afirmația ei arată clar că se îndepărtează de un sine care *trebuie* să fie bun, *trebuie* să fie submisiv.

În mod curios, unii indivizi constată că s-au simțit constrânși să se considere răi și aceasta este concepția despre sine de care constată că se îndepărtează. Un bărbat tânăr demonstrează clar o astfel de mișcare. El spune: „Nu știu de unde am căpătat impresia că a-mi fi rușine cu mine însumi e un mod atât de *adecvat* de a mă simți. [...] A mă rușina cu mine însumi era felul cum *trebuia* pur și simplu să fiu. [...] Era o lume în care a-mi fi rușine cu mine însumi era cel mai bun mod de a mă simți. [...] Cred că, dacă ai o trăsătură care este foarte dezaprobată, singura cale de a avea cât de cât respect de sine este să te rușinezi cu partea din tine care nu este aprobată. [...]

Dar acum refuz cu strășnicie să fac lucrurile din vechea perspectivă. [...] E ca și cum aș fi convins că cineva mi-a spus: «Iată cum va *trebui* să fii: *rușinat* cu tine însuți, așadar, așa să *fii*!» Iar eu am acceptat foarte multă vreme, spunând: «Bun, ăsta sunt!». Dar acum, mă împotrivesc acelui cineva, spunând: «Nu-mi pasă *ce* spui! Nu mă voi rușina cu mine însumi!»" În mod evident, clientul abandonează concepția despre sine care spune că este rău și trebuie să se rușineze cu sine.

Alți clienți constată că se îndepărtează de ceea ce se așteaptă cultura de la ei. În cultura noastră industrială actuală, de pildă, după cum a arătat cu vigoare Whyte în cartea sa recentă (7), există o presiune imensă de a dobândi caracteristicile care sunt așteptate din partea „omului organizației". Astfel, individul trebuie să fie membru deplin al grupului, să-și subordoneze individualitatea pentru a se conforma cu nevoile grupului, trebuie să devină „omul multilateral capabil să lucreze cu oameni multilaterali".

Într-un studiu recent încheiat asupra valorilor studenților din Statele Unite, Jacob își rezumă descoperirile spunând: „Principalul efect global al educației superioare asupra valorilor studenților este acela de a determina acceptarea generală a unui set de standarde și atitudini caracteristice bărbaților și femeilor din comunitatea americană care au fost modelați în mediul universitar. [...] Impactul experienței universitare este [...] *socializarea* individului, rafinarea, lustruirea sau «dezvoltarea» valorilor sale, astfel încât să se poată integra confortabil în rândurile absolvenților de facultate americani" (1, p. 6).

În contrast cu aceste presiuni către conformism, constat că, atunci când clienții sunt liberi să fie oricum vor, tind să deteste și să pună sub semnul întrebării tendința organizației, a facultății sau a culturii de a-i modela într-o anumită formă. Unul dintre clienții mei spune, cu considerabilă înfocare: „Am încercat atâta timp să trăiesc în conformitate cu ceea ce este semnificativ pentru alți oameni, iar pentru mine nu avea *deloc* sens, la drept vorbind. Cumva, simțeam la un anumit nivel mult mai *mult* decât atât". Așadar, și el tinde, la fel ca alții, să se îndepărteze de a fi așa cum se așteaptă din partea sa.

Constat că mulți indivizi s-au modelat, încercând să le facă pe plac altora, dar, când sunt liberi, se îndepărtează de acest fel de a fi. Un om de carieră, privind în urmă, la procesul prin care a trecut, scrie spre sfârșitul terapiei: „Am simțit în cele din urmă că *trebuie* pur și simplu să încep să fac ceea ce *vreau eu*, nu ceea ce cred că *ar trebui* să fac și indiferent ce cred alți oameni că *ar trebui* să fac. E o inversare totală a întregii mele vieți. Am simțit totdeauna că *trebuie* să fac un lucru sau altul, fiindcă asta se aștepta de la mine sau, mai important, ca să-i fac pe oameni să mă placă. La naiba cu asta! Cred că de acum înainte voi fi pur și simplu eu: bogat sau sărac, bun sau rău, rațional sau irațional, logic sau ilogic, faimos sau infam. Așa că vă mulțumesc pentru contribuția pe care ați avut-o în a mă ajuta să redescopăr cuvintele lui Shakespeare: «*Ție însuți* să-ți fii loial»".

Așadar, se poate spune că clienții își definesc țelul, rostul, într-o manieră întru câtva negativă, descoperind în atmosfera de libertate și siguranță a unei relații pline de înțelegere unele dintre direcțiile în care *nu* vor să se îndrepte. Preferă să nu se ascundă pe ei înșiși și sentimentele lor în fața propriei persoane și nici măcar în fața unor persoane importante din viața lor. Nu vor să fie ceea ce „trebuie", indiferent dacă imperativul este stabilit de părinți sau de cultură, dacă este definit pozitiv sau negativ. Nu vor să se modeleze și să-și modeleze comportamentul într-o formă care n-ar face decât să-i mulțumească pe alții. Cu alte cuvinte, refuză orice fel de a fi artificial, impus, definit din exterior. Își dau seama că nu prețuiesc astfel de scopuri sau țeluri, chiar dacă au trăit conform cu ele toată viața, până în acest punct.

Dar ce aspecte pozitive sunt implicate în experiențele acestor clienți? Voi încerca să descriu câteva dintre fațetele pe care le văd la direcțiile spre care se îndreaptă.

În primul rând, clientul se îndreaptă spre autonomie. Prin aceasta vreau să spun că, treptat, alege obiectivele spre care vrea el să se îndrepte. Hotărăște care activități și feluri de a fi au semnificație pentru el și care nu. Cred că această tendință spre autonomie este ilustrată pe larg de exemplele pe care le-am dat.

N-aș vrea să dau impresia că clienții mei se îndreaptă cu nepăsare sau cu siguranță de sine în această direcție. Dimpotrivă. Libertatea de a fi tu însuți este o libertate ce presupune o responsabilitate înspăimântătoare, iar individul se îndreaptă spre ea precaut, cu teamă și, la început, aproape fără pic de încredere.

Nu vreau să dau nici impresia că face întotdeauna alegeri bune. Autonomia responsabilă înseamnă să alegi — și apoi să înveți din consecințe. Ca urmare, clienții constată că e o experiență care îndeamnă la seriozitate, însă palpitantă. După cum spune un client: „Mă simt speriat și vulnerabil, și desprins de orice suport, dar simt totodată un fel de elan sau forță sau tărie în mine". Este o reacție frecvent întâlnită când clientul trece la autonomie în privința propriei vieți și a propriului comportament.

Către existența ca proces

A doua observație este dificil de făcut, fiindcă nu dispunem de cuvinte potrivite pentru ea. Clienții par să meargă spre a trăi mai deschis ca proces, fluiditate, schimbare. Nu-i deranjează să

constate că sunt diferiți de la o zi la alta, că nu nutresc totdeauna aceleași sentimente față de o experiență sau o persoană dată, că nu sunt totdeauna consecvenți. Sunt în curgere și par mai mulțumiți să meargă mai departe în acest curent fluid. Dorința intensă de a ajunge la concluzii și stări finale pare să scadă.

Un client spune: „E clar că lucrurile se schimbă, zău, dacă nu mai pot nici măcar să-mi anticipez comportamentul aici! Înainte puteam face asta. Acum nu știu ce voi spune mai departe. Ce sentiment, frate! [...] Sunt surprins chiar și că am spus lucrurile astea. [...] De fiecare dată văd ceva nou. E o aventură, asta e — în necunoscut [...] Începe să-mi placă asta, mă înveselește, chiar și atunci când e vorba de toate lucrurile astea vechi, negative". Clientul începe să aprecieze faptul de a fi totuna cu un proces fluid, mai întâi în ora de terapie, dar ulterior va vedea că același lucru se întâmplă în viața sa. Nu mă pot abține să-mi amintesc descrierea făcută de Kierkegaard individului care există cu adevărat. „Un individ care există se află mereu în procesul devenirii [...] și-și traduce toate gândurile în termeni de proces. Cu [el] lucrurile stau [...] la fel cum stau cu un scriitor și stilul lui, căci acesta are doar un stil care nu are nimic încheiat, ci «mișcă apele limbajului» de fiecare dată când începe, așa încât cea mai banală expresie ia ființă pentru el cu prospețimea unei nașteri". (2, p. 79) Consider că acest pasaj surprinde excelent direcția spre care se îndreaptă clienții: spre un proces al posibilităților care se nasc, și nu spre a fi sau a deveni conform unui țel fix.

Către existența ca și complexitate

Aceasta presupune și a trăi fiind una cu un proces de o mare complexitate. Poate că aici va fi de ajutor o ilustrare. Unul dintre consilierii noștri, căruia terapia i-a fost de mare ajutor, a venit recent la mine pentru a discuta despre relația sa cu un client foarte dificil și cu probleme drastice. M-a interesat faptul că nu voia să vorbească despre client, decât foarte pe scurt. Voia în principal să se convingă că este conștient de complexitatea propriilor sentimente din cadrul acelei relații — sentimentele calde față de client, frustrarea și iritarea ocazională, grija empatică față de binele clientului, o anumită teamă că acesta poate deveni psihotic, preocuparea față de părerea celorlalți în situația în care cazul n-ar fi avut un deznodământ bun. Mi-am dat seama că atitudinea sa de ansamblu era aceea că, dacă ar putea *fi*, deschis și transparent, una cu toate sentimentele sale complexe, schimbătoare și uneori contradictorii din relație, totul va merge bine. Dacă însă ar fi fost doar în parte una cu ceea ce simțea și în parte fațadă sau mecanisme de apărare, era convins că relația nu va fi bună. Constat că această dorință de a fi *tot* ce ești în fiecare clipă — toată bogăția și complexitatea, fără a ascunde nimic de tine însuți și fără a te teme de nimic din interior — este o dorință comună celor care par să fi evidențiat o mare avansare în terapie. Nu e nevoie să spun că țelul acesta este dificil și, în sensul absolut, imposibil de atins. Și totuși, una dintre tendințele cele mai vizibile ale clienților este aceea de a reuși tot mai mult să fie una cu întreaga complexitate a sinelui lor schimbător, în fiecare clipă.

Către deschiderea față de experiență

„A fi acel sine care ești cu adevărat" presupune și alte componente. Una care a fost, poate, sugerată deja este aceea că individul se îndreaptă spre a trăi într-o relație deschisă, prietenoasă și strânsă cu propria experiență. Nu e ușor de ajuns aici. Dese-

ori, când clientul sesizează o nouă fațetă a ființei sale, o respinge la început. Doar când trăiește într-un climat de acceptare un astfel de aspect, negat până atunci, al persoanei sale poate să-l accepte, șovăielnic, ca făcând parte din sine. După cum spunea un client, oarecum șocat, după ce a făcut experiența aspectului său de băiețel dependent: „Asta e o trăire pe care n-am mai simțit-o niciodată clar — una cu care nu m-am mai identificat niciodată!" Nu poate tolera să-și trăiască sentimentele copilărești. Dar, treptat, ajunge să le accepte și să le îmbrățișeze ca făcând parte din el, să trăiască aproape de ele și, atunci când se declanșează, în ele.

Un alt bărbat tânăr, cu o problemă foarte drastică cu bâlbâiala, își dă voie spre sfârșitul terapiei să se deschidă față de unele dintre sentimentele sale îngropate. El spune: „Ce luptă teribilă! Nu mi-am dat seama niciodată. Cred că ar fi fost prea dureros să ajung la intensitatea aceea. Abia acum încep s-o simt. O, durerea aceea *cumplită*! [...] A fost *cumplit* să vorbesc. Adică voiam să vorbesc, dar totodată nu voiam [...]. Simt... cred că știu... e pur și simplu încordare... încordare cumplită... *stres*, ăsta-i cuvântul, atât de mult stres pe care l-am simțit! Abia încep să-l *simt* acum, după atâția ani [...] e cumplit. Abia mai pot respira acum, simt că mă sufoc tot pe dinăuntru, că-s *încordat* tot pe dinăuntru [...]. Mă simt ca și cum aș fi *zdrobit*. (*Începe să plângă.*) Nu mi-am dat seama niciodată de asta, n-am știut niciodată". (6) Aici, clientul se deschide față de sentimente interioare care, e limpede, nu sunt noi pentru el, dar pe care n-a putut să le trăiască pe deplin până-n acest moment. Acum, că își poate da voie să le trăiască, va vedea că sunt mai puțin cumplite și va putea să trăiască mai aproape de propriile experiențe.

Treptat, clienții învață că trăirea experiențelor e o resursă aliată, nu un dușman înspăimântător. Astfel, mă gândesc la un client care, spre încheierea terapiei, când încerca să înțeleagă o chestiune, își lua capul în mâini și spunea: „Ce *este* lucrul ăsta pe care-l simt? Vreau să mă apropii de el. Vreau să aflu ce este". Apoi aștepta, liniștit și răbdător, până când reușea să discearnă nuanța exactă a sentimentelor deșteptate în el. Am de multe ori impresia că clientul încearcă să se asculte pe sine însuși, încearcă să audă mesajele și semnificațiile pe care i le comunică propriile reacții fiziologice. Nu se mai teme atât de tare de ceea ce ar putea găsi. Ajunge să înțeleagă că propriile reacții și experiențe interioare, mesajele venite de la simțuri și viscere, îi sunt aliați. Ajunge să vrea să se apropie de sursele sale interne de informație, în loc să le blocheze.

În studiul său despre ceea ce numește persoanele aflate pe calea spre actualizarea sinelui, Maslow a remarcat aceeași caracteristică. El spune, vorbind despre acești oameni: „Ușurința cu care pătrund realitatea, stilul lor, apropiat de o acceptare și spontaneitate ca de animal sau de copil, presupune o conștientizare superioară a propriilor impulsuri, dorințe, păreri și, în general, a propriilor reacții subiective" (4, p. 210).

Această deschidere mai mare față de ceea ce se petrece în interior este asociată cu o deschidere similară față de experiențele din realitatea externă. Maslow ar putea să vorbească despre unii clienți pe care i-am cunoscut când spune: „Oamenii cu sinele actualizat au o capacitate minunată de a aprecia iarăși și iarăși, în mod proaspăt și naiv, lucrurile bune din viață, cu venerație, plăcere, mirare și chiar extaz, indiferent cât de răsuflate pot fi aceste experiențe pentru alți oameni" (4, p. 214).

Către acceptarea altora

Strâns legată de această deschidere față de experiențele interne și externe în general este deschiderea față de alți indivizi și acceptarea lor. Pe măsură ce clientul devine tot mai capabil să-și accepte propriile experiențe, se îndreaptă și spre acceptarea experiențelor altora. Prețuiește și apreciază și experiența proprie, și pe cea a altora așa cum *este* ea. Să-l citez iarăși pe Maslow cu privire la indivizii aflați pe calea actualizării sinelui: „Nu te plângi de apă pentru că e udă, nici de pietre fiindcă sunt tari [...]. Așa cum copilul privește lumea cu ochi mari, necritici și inocenți, observând pur și simplu ceea ce există, fără să protesteze sau să ceară ca lucrurile să fie altfel, la fel privește persoana aflată pe calea actualizării sinelui natura umană, atât la ea însăși, cât și la ceilalți" (4, 207). Constat că această atitudine de acceptare a ceea ce există se dezvoltă la clienții aflați în terapie.

Către încrederea în sine

Un alt mod de a descrie tiparul pe care-l văd la fiecare client este acela de a spune că el are tot mai mare încredere în procesul care este el însuși și-l prețuiește tot mai mult. Observându-mi clienții, am ajuns să-i înțeleg mult mai bine pe oamenii creativi. El Greco, de exemplu, trebuie să-și fi dat seama, privindu-și lucrările de început, că „artiștii buni nu pictează așa". Dar, cumva, a avut suficientă încredere în felul cum recepta viața, în procesul propriei ființe, ca să continue să-și exprime percepțiile unice. A fost ca și cum și-a putut spune: „Artiștii buni nu pictează așa, dar *eu* pictez așa". Sau, ca să trecem la un alt domeniu, Ernest Hemingway a fost de bună seamă conștient că „scriitorii buni nu scriu așa". Dar, din fericire, a mers spre a fi Hemingway, spre a fi el însuși, și nu spre concepția altcuiva despre scriitorul bun. Einstein pare să fi fost neobișnuit de orb față de faptul că fizicienii buni nu gândesc genul de idei pe care le nutrea el. În loc să se retragă din cauza pregătirii sale academice inadecvate în domeniul fizicii, el a mers pur și simplu spre a fi Einstein, spre a gândi propriile idei, spre a fi cât mai autentic și mai profund el însuși. Acest fenomen nu apare doar la artiști și genii. Am văzut iarăși și iarăși, la clienții mei, cum niște oameni simpli devin semnificativi și creatori în propria sferă de activitate, pe măsură ce ajung să nutrească mai multă încredere față de procesele ce se petrec în ei și îndrăznesc să-și simtă propriile sentimente, să trăiască potrivit valorilor pe care le-au descoperit în ei și să se exprime în propriul mod unic.

Direcția generală

Să încerc să prezint mai concis ce presupune acest tipar de mișcare pe care-l văd la clienți și ale cărui elemente am încercat să le descriu. El pare să însemne că individul se îndreaptă spre *a fi*, cu bună știință și cu acceptare, procesul care *este* în interior și în realitate. Se îndepărtează de ceea ce nu este, de identificarea cu o fațadă. Nu încearcă să fie mai mult decât este, trăind sentimentele aferente de nesiguranță sau apărare bombastică. Nu încearcă să fie mai puțin decât este, trăind sentimentele aferente de vinovăție sau autodepreciere. Ascultă tot mai mult cele mai profunde adâncuri ale ființei sale fiziologice și emoționale și se trezește tot mai dispus să fie, cu mai multă fidelitate și profunzime, acel sine care este cu adevărat. Începând să sesizeze direcția în care se îndreaptă, un client s-a întrebat, mirat și neîncre-

zător, într-o ședință: „Vreți să spuneți că ar fi în regulă dacă aș fi așa cum simt să fiu?" Experiențele sale ulterioare, ca și cele ale multor altor clienți, tind să ducă spre un răspuns afirmativ. A fi ceea ce este cu adevărat constituie drumul în viață pe care pare să-l prețuiască cel mai mult atunci când este liber să se miște în orice direcție. Nu e o simplă alegere valorică intelectuală, ci pare a fi cea mai bună descriere a comportamentelor bâjbâite, șovăielnice, nesigure prin care se apropie, explorând, de ceea ce vrea să fie.

Câteva greșeli de înțelegere

Multor oameni, drumul în viață pe care am încercat să-l descriu le pare un drum foarte nesatisfăcător. În măsura în care acest lucru presupune o diferență reală de valori, o respect pur și simplu ca pe o diferență. Dar am constatat că, uneori, o astfel de atitudine se datorează anumitor greșeli de înțelegere. Aș vrea să le clarific, în măsura în care pot.

Presupune fixitate?

Unora le pare că a fi ceea ce ești înseamnă a rămâne static. Ei consideră că un astfel de țel sau o astfel de valoare este sinonimă cu a fi fix sau neschimbător. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. A fi ceea ce ești înseamnă a deveni în întregime proces. Schimbarea este facilitată, probabil la maximum, atunci când ești dispus să fii ceea ce ești cu adevărat. Mai mult, persoana care-și neagă sentimentele și reacțiile este cea care tinde să vină la terapie. A încercat să se schimbe, în multe cazuri ani la rând, dar constată că este înțepenită în acele comportamente care-i displac. Perspectiva schimbării există numai dacă poate deveni în mai mare măsură ea însăși, dacă poate fi în mai mare măsură una cu acele aspecte din sine pe care le-a negat.

Presupune să fii diabolic?

O reacție și mai frecventă la drumul de viață pe care l-am descris este aceea că a fi ceea ce ești cu adevărat ar însemna să fii rău, diabolic, necontrolat, distructiv. Ar însemna să eliberezi în lume un fel de monstru. Este o concepție pe care o cunosc bine, fiindcă o întâlnesc la aproape toți clienții. „Dacă îndrăznesc să las să curgă sentimentele zăgăzuite în mine, dacă, cumva, trăiesc acele sentimente, ar fi o catastrofă". Aceasta este atitudinea, rostită sau nerostită, a aproape fiecărui client care se apropie de trăirea unor aspecte necunoscute ale ființei sale. Dar întreaga sa experiență din terapie contrazice aceste temeri. Clientul descoperă că poate fi, treptat, una cu furia sa, atunci când furia este adevărata lui reacție, dar că o astfel de furie acceptată sau transparentă nu e distructivă. Constată că poate fi una cu frica sa, dar că a fi, cu bună știință, una cu frica nu-l dezintegrează. Constată că se poate autocompătimi și că asta nu e un lucru „rău". Poate să-și simtă sentimentele sexuale sau pe cele „leneșe" sau pe cele ostile și să fie una cu ele, și nu se face gaură-n cer. Motivul pare a fi acela că, cu cât poate da voie acestor trăiri să curgă și să existe în el, cu atât acestea își ocupă locul cuvenit în armonia de ansamblu a trăirilor sale. Descoperă că are și alte trăiri, cu care acestea se amestecă, ajungând la un echilibru. Se simte iubitor, tandru, atent și cooperant, dar și ostil, pofticios sau furios. Simte interes, zel și curiozitate, ca și lene sau apatie. Se simte curajos și aventuros, dar și temător. Atunci când trăiește în strân-

să apropiere față de complexitatea trăirilor sale și cu o atitudine de acceptare a lor, acestea operează într-o armonie constructivă, în loc să-l atragă pe o cale diabolică, incontrolabilă.

Uneori, oamenii își exprimă această îngrijorare spunând că, dacă ar fi ca un individ să fie așa cum este cu adevărat, ar descătușa fiara din el. Asta mă amuză întru câtva, fiindcă mă gândesc că am putea să privim mai cu atenție fiarele. Leul este deseori simbolul „fiarei flămânde". Dar cum stau lucrurile cu el? Cu excepția situației în care a fost foarte deformat de contactul cu oamenii, are unele dintre calitățile pe care le-am descris. Desigur, ucide când îi e foame, dar nu se dedă la un exces sălbatic de crime, nici nu se îndoapă. Își păstrează frumoasa siluetă mai bine ca unii dintre noi. Când e pui, e neajutorat și dependent, dar de aici ajunge la independență. Nu se agață de dependență. În pruncie e egoist și egocentric, dar ca adult manifestă un grad rezonabil de cooperare și își hrănește puii, îi îngrijește și-i protejează. Își satisface dorințele sexuale, dar asta nu înseamnă că se dedă la orgii nebunești. Diferitele sale tendințe și imbolduri se află în armonie. Este, într-un sens bazal, un membru constructiv și demn de încredere al speciei *felis leo*. Ceea ce încerc să sugerez este faptul că, dacă individul este cu adevărat și profund un membru unic al speciei umane, acest lucru n-ar trebui să stârnească groază. El înseamnă că individul trăiește pe deplin și în mod deschis procesul complex de a fi una dintre cele mai sensibile, reactive și creative creaturi de pe planetă. Din experiența mea, a fi pe deplin ființă umană, în toată unicitatea ta nu este un proces ce ar trebui să primească eticheta de „rău". Termenii mai adecvați ar fi cei de proces „pozitiv", „constructiv", „realist" sau „demn de încredere".

Implicații sociale

Dați-mi voie să mă ocup câteva clipe de unele dintre implicațiile sociale ale drumului de viață pe care am încercat să-l descriu. L-am prezentat drept o direcție ce pare a avea mare însemnătate pentru indivizi. Are sau ar putea avea vreo însemnătate ori semnificație pentru grupuri sau organizații? Ar fi o direcție utilă pe care ar putea-o alege un sindicat muncitoresc, un grup al bisericii, o corporație industrială, o universitate, un popor? Mie, acest lucru îmi pare posibil. Să ne gândim, de pildă, la comportarea țării noastre în politica externă. În general, dacă ascultăm afirmațiile făcute de conducătorii noștri în ultimii câțiva ani și le citim documentele, aflăm că diplomația noastră se bazează întotdeauna pe obiective morale înalte; că este întotdeauna consecventă cu politicile pe care le-am urmat anterior; că nu implică nici o dorință egoistă și că nu s-a înșelat niciodată în judecățile și alegerile sale. Cred că veți fi de acord cu mine că, dacă am auzi un individ vorbind în astfel de termeni, ne-am da seama neîntârziat că asta trebuie să fie o fațadă, că astfel de afirmații n-au cum să reprezinte procesul real ce se petrece în el.

Să speculăm o clipă cum ne-am putea prezenta, ca națiune, în diplomația noastră externă dacă am fi în mod deschis, cu bună știință și cu acceptare, așa cum suntem cu adevărat. Nu știu precis cum suntem, dar bănuiesc că, dacă am încerca să ne exprimăm așa cum suntem, comunicarea noastră cu alte țări ar conține elemente de felul celor de mai jos:

Suntem o țară care-și înțelege, încetul cu încetul, enorma forță, precum și puterea și responsabilitatea asociate cu această forță.

Ne îndreptăm, cu oarecare ignoranță și stângăcie, spre acceptarea unei poziții de conducere responsabilă a lumii.

Facem multe greșeli. Suntem deseori inconsecvenți.

Suntem departe de a fi perfecți.

Ne temem profund de forța comunismului — o concepție de viață diferită de a noastră.

Avem un sentiment extrem de mare de competiție față de comunism și ne simțim furioși și umiliți când rușii ne depășesc în vreun domeniu.

Avem niște interese foarte egoiste în străinătate, cum ar fi cele legate de petrolul din Orientul Mijlociu.

Pe de altă parte, nu ne dorim să fim suveranii altor popoare.

Avem sentimente complexe și contradictorii față de libertatea, independența și autodeterminarea indivizilor și țărilor: le dorim și suntem mândri de sprijinul pe care l-am acordat în trecut unor astfel de tendințe, și totuși ne simțim deseori speriați de ceea ce înseamnă ele.

Tindem să prețuim și să respectăm demnitatea și valoarea fiecărui individ, dar când ne temem, ne îndepărtăm de această direcție.

Să presupunem că ne-am prezenta într-o astfel de manieră, deschis și transparent, în relațiile noastre externe. Am încerca să fim națiunea care suntem cu adevărat, cu toată complexitatea și chiar cu contradicțiile noastre. Care ar fi rezultatele? Eu cred că rezultatele ar fi similare cu experiențele pe care le are un client atunci când este mai autentic așa cum este. Să ne gândim la câteva dintre rezultatele mai probabile.

Ne-am simți mult mai în largul nostru, fiindcă n-am avea nimic de ascuns.

Ne-am putea concentra pe problema curentă, în loc să ne cheltuim energia ca să dovedim că suntem morali sau consecvenți.

Ne-am putea folosi întreaga imaginație creativă în rezolvarea problemei, și nu pentru a ne apăra.

Am putea să ne promovăm în mod fățiș atât interesele egoiste, cât și grija empatică față de alții și să lăsăm aceste dorințe conflictuale să-și găsească acel echilibru care este acceptabil pentru noi ca popor.

Ne-am putea schimba și dezvolta liber în poziția noastră de conducere, fiindcă nu am fi limitați de concepții rigide despre ceea ce am fost, trebuie să fim, e obligatoriu să fim.

Am constata că suntem mult mai puțin temuți, fiindcă alții ar fi mai puțin înclinați să suspecteze ce se află dincolo de fațadă.

Am tinde să determinăm, prin deschiderea de care am da dovadă, deschidere și realism din partea altora.

Am tinde să găsim soluțiile la problemele lumii pe baza adevăratelor aspecte implicate, și nu din perspectiva măștilor purtate de părțile negociatoare.

Pe scurt, prin acest exemplu imaginar sugerez că națiunile și organizațiile ar putea descoperi, așa cum au descoperit indivizii, că a fi ceea ce ești în profunzime este o experiență foarte recompensatoare. Sugerez că această concepție conține germenii unei abordări filosofice a tot ce înseamnă viața, că e mai mult decât o tendință observată în experiența clienților.

Rezumat

Am început această discuție cu întrebarea pe care și-o pune fiecare individ: care e țelul, rostul vieții mele? Am încercat să vă spun ceea ce am învățat de la clienții mei, care, aflați în relația terapeutică, cu lipsa ei de amenințare și libertatea de alegere, vădesc o asemănare în ceea ce privește direcția și scopul vieții lor.

Am arătat că ei tind să se depărteze de ascunderea de sine, de identificarea cu așteptările altora. Mișcarea caracteristică, am spus, este ca clientul să-și dea voie în mod liber să fie una cu procesul schimbător, fluid care este el cu adevărat. Se îndreaptă totodată spre o deschidere prietenoasă față de tot ce se petrece în el, învățând să se asculte cu sensibilitate. Aceasta înseamnă că devine tot mai mult o armonie de senzații și reacții complexe, în loc să fie una cu claritatea și simplitatea rigidității. Înseamnă că, pe măsură ce se apropie de acceptarea a ceea ce este, îi acceptă tot mai mult și pe alții în același fel receptiv, plin de înțelegere. Are încredere în procesele sale interioare complexe care tind să se exprime și le prețuiește. Este realist în mod creativ și creativ în mod realist. Descoperă că a fi una cu acest proces din sine înseamnă a amplifica la maximum viteza schimbării și a dezvoltării sale. Este permanent angajat în a descoperi faptul că a fi el însuși pe de-a-ntregul, în acest sens fluid, nu e totuna cu a fi diabolic sau necontrolat, ci înseamnă să simtă o mândrie tot mai mare de a fi un membru sensibil, deschis, realist, călăuzit din interior al speciei umane, care se adaptează cu curaj și imaginație la complexitățile situației mereu schimbătoare. Înseamnă să ia permanent măsuri pentru a fi, la nivel de conștientizare și de exprimare, ceea ce este congruent cu reacțiile sale totale, la nivel de organism. Ca să folosesc exprimarea mai satisfăcătoare estetic a lui Kierkegaard, înseamnă „să fie acel sine care este cu adevărat". Cred că am arătat clar că această direcție nu e ușor de urmat și nici nu ajunge vreodată la încheiere. Este un mod de viață continuu.

În încercarea de a explora limitele unei astfel de concepții, am sugerat că această direcție nu constituie o cale limitată neapărat la clienții din terapie, nici la indivizii care încearcă să găsească un rost vieții lor. S-ar părea că are tot atâta logică pentru un grup, o organizație sau un popor și se pare că ar avea același tip de recompense asociate.

Îmi dau seama foarte clar că drumul de viață pe care l-am descris este o alegere valorică, ce se deosebește evident de țelurile alese de obicei sau urmate prin comportament. Însă, fiindcă izvorăște de la persoane care au mai mult decât libertatea obișnuită de a alege și fiindcă pare să exprime o tendință unificatoare a acestor persoane, v-o ofer spre cumpănire.

Trimiteri bibliografice

1. Jacob, P.E. *Changing Values in College*. New Haven: Hazen Foundation, 1956.
2. Kierkegaard, S. *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Press, 1941.
3. Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, 1941.
4. Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. Harper and Bros., 1954.
5. Morris, C.W. *Varieties of Human Value*. University of Chicago Press, 1956.
6. Seeman, Julius. *The Case of Jim.* Nashville, Tennessee: Educational Testing Bureau, 1957.
7. Whyte, W.H., Jr. *The Organization Man*. Simon & Schuster, 1956.

CAPITOLUL 9

Concepția unui terapeut despre viața bună: persoana deplin funcțională

Prin 1952 sau 1953 am scris, într-una din evadările mele de iarnă în zone cu climă mai caldă, o lucrare pe care am intitulat-o „Conceptul de persoană deplin funcțională". Era o încercare de a prezenta imaginea persoanei care ar rezulta dacă terapia ar avea succes maxim. M-a speriat întru câtva persoana fluidă, relativistă, individualistă ce părea să constituie rezultatul logic al procesului terapiei. Simțeam presiunea a două întrebări. E corectă logica mea? Dacă e corectă, ăsta e genul de persoană pe care-l prețuiesc? Pentru a-mi da ocazia de a rumega aceste idei, am dat la multiplicat lucrarea și, în anii care au urmat, am distribuit sute de exemplare celor interesați de ea. Devenind mai sigur de ideile pe care le conținea, am trimis-o uneia dintre revistele de psihologie importante. Redactorul mi-a scris că ar *publica-o, dar că, după părerea lui, trebuie formulată dintr-o perspectivă psihologică mult mai convențională. Mi-a propus numeroase schimbări fundamentale. Asta m-a făcut să cred că, probabil, nu este acceptabilă pentru psihologi în forma în care am scris-o, așa că am renunțat la ideea publicării. De*

atunci, lucrarea a continuat să capteze interesul unei mari diversități de oameni, iar doctorul Hayakawa a scris un articol despre acest concept în ETC, *revista semanticienilor. Drept urmare, a fost lucrarea care mi-a venit cel mai repede în minte când m-am gândit la cartea de față.*

Recitind-o însă, am constatat că, în anii scurși între timp, multe dintre temele și ideile sale centrale au fost asimilate și, poate, mai bine exprimate în alte lucrări pe care le-am inclus aici. Așadar, am lăsat-o deoparte iarăși, cu oarecare ezitare, și prezint aici în locul ei o lucrare despre concepția mea privind viața bună, lucrare care s-a bazat pe „Persoana deplin funcțională" și care exprimă, cred, aspectele esențiale ale acelei scrieri, în formă mai concisă și mai ușor de citit. Singura concesie pe care am făcut-o trecutului a fost faptul că am dat capitolului un subtitlu.

*

Ideile mele privind ceea ce înseamnă viața bună se bazează în principal pe experiența acumulată lucrând cu oamenii în relația foarte apropiată și intimă numită psihoterapie. Aceste idei au, așadar, o bază empirică sau experiențială, în contrast, poate, cu o bază savantă sau filosofică. Am aflat ce pare a fi viața bună observând lupta oamenilor frământați și cu tulburări de a ajunge la această viață și participând la ea.

Ar trebui să spun clar de la început că experiența pe care am dobândit-o provine din poziția privilegiată a unei anumite orientări psihoterapeutice, care s-a dezvoltat de-a lungul anilor. E foarte posibil ca toate psihoterapiile să fie în esență similare, dar, cum sunt mai puțin sigur de acest fapt decât în trecut, vreau să arăt clar că experiența mea terapeutică vine din perspectiva

care mi s-a părut cea mai eficientă — aceea a tipului de terapie numit „centrată pe client".

Să încerc să descriu, foarte pe scurt, cum ar fi această terapie dacă ar fi optimă în toate privințele, căci cred că am învățat cele mai multe lucruri despre viața bună din experiențe terapeutice în care au avut loc mari transformări. Dacă terapia ar fi optimă, atât intensivă, cât și extensivă, asta ar însemna că terapeutul a putut să stabilească o relație puternic personală și subiectivă cu clientul — raportându-se la el nu ca un om de știință la un obiect de studiu, nu ca un medic care se așteaptă să pună diagnostic și să vindece, ci de la persoană la persoană. Ar însemna că terapeutul simte că acest client este o persoană cu valoare personală necondiționată: este valoros oricare i-ar fi starea, comportamentul sau sentimentele. Ar însemna că terapeutul este autentic, nu se ascunde în spatele unei fațade defensive, ci îl întâmpină pe client cu sentimentele pe care le trăiește organic. Ar însemna că terapeutul poate să-și dea frâu liber în înțelegerea acestui client, că nici o barieră interioară nu-l împiedică să perceapă cum e să fii clientul în fiecare clipă a relației și că poate transmite clientului o parte din această înțelegere empatică. Înseamnă că terapeutul a ajuns să se simtă în largul lui intrând pe deplin în această relație, fără a ști, la nivel cognitiv, unde va duce ea, și e mulțumit să furnizeze un climat care-i va oferi clientului cea mai mare libertate de a deveni el însuși.

Pentru client, această terapie optimă ar însemna explorarea de sentimente tot mai stranii, necunoscute și periculoase din el, explorarea dovedindu-se posibilă numai pentru că înțelege treptat că este acceptat necondiționat. Astfel, face cunoștință cu elemente ale experiențelor sale cărora le-a fost interzis în trecut accesul la conștiință, fiind considerate prea amenințătoare, prea vătămătoare pentru structura sinelui. Ajunge să trăiască deplin, complet aceste sentimente în relație, așa că, pentru moment, *este* una cu frica sa, cu furia sa, cu duioșia sau cu forța sa. Și, pe măsură ce trăiește aceste sentimente extrem de variate, cu gradele lor diferite de intensitate, descoperă că a făcut experiența *propriei ființe*, că *este* una cu toate aceste sentimente. Constată că i se schimbă comportamentul, într-un mod constructiv, în concordanță cu sinele proaspăt trăit. Se apropie de înțelegerea faptului că nu mai trebuie să se teamă de ceea ce ar putea aduce experiențele, ci că le poate primi cu brațele deschise, liber, ca părți ale sinelui său aflat în schimbare și în dezvoltare.

Aceasta este o schiță foarte sumară a ceea ce poate fi terapia centrată pe client atunci când ajunge la nivelul său optim. O prezint aici doar ca imagine succintă, în contextul căreia mi-am format ideile despre viața bună.

O observație negativă

Încercând să trăiesc cu înțelegere experiențele clienților mei, am ajuns treptat la o concluzie negativă cu privire la viața bună. După mine, viața bună nu înseamnă o stare fixă, oricare ar fi aceea. Nu este, cred eu, o stare de excelență, de mulțumire, de nirvana sau de fericire. Nu este o stare în care individul e adaptat, împlinit sau actualizat. Ca să folosesc termeni psihologici, nu e o stare a reducerii pulsiunilor, a reducerii tensiunii sau de homeostazie.

Cred că toți acești termeni au fost folosiți în maniere ce sugerează că atingerea uneia sau mai multora dintre aceste stări înseamnă că a fost atins scopul vieții. Desigur, pentru mulți oameni, fericirea sau adaptarea sunt văzute ca stări de a fi sinoni-

me cu viața bună. Iar specialiștii în științe sociale au vorbit adesea despre reducerea tensiunii sau atingerea homeostaziei ori a echilibrului, ca și cum aceste stări ar constitui țelul procesului existenței.

Așadar, descopăr cu o anumită surprindere și îngrijorare că experiența mea nu sprijină nici una dintre aceste definiții. Dacă mă concentrez asupra experienței acelor indivizi care par să fi manifestat cel mai mare grad de transformare în timpul relației terapeutice și care, în anii ulteriori relației, par să fi făcut și să facă progrese reale în direcția vieții bune, îmi pare că nu sunt descriși deloc adecvat de nici unul dintre acești termeni care denotă stări fixe de a fi. Cred că s-ar considera insultați dacă ar fi descriși ca „adaptați" și li s-ar părea fals dacă ar fi descriși drept „fericiți", „mulțumiți" sau chiar „actualizați". Mi s-ar părea extrem de incorect să spun despre ei, așa cum i-am cunoscut, că toate tensiunile lor pulsionale au fost reduse sau că se află într-o stare de homeostazie. În consecință, sunt obligat să mă întreb dacă există vreo altă cale de a le descrie generalizat situația, vreo definiție pe care s-o dau vieții bune și care să pară a se potrivi cu realitățile concrete, așa cum le-am observat. Constat că nu e deloc ușor, iar afirmațiile ce urmează sunt foarte provizorii.

O observație pozitivă

Dacă încerc să surprind în câteva cuvinte ceea ce îmi pare a fi adevărat despre acești oameni, cred că voi obține ceva de felul următor:

Viața bună este un *proces*, nu o stare de a fi.

Este o direcție, nu o destinație.

Direcția ce constituie viața bună este ceea ce constituie alegerea organismului întreg, atunci când există libertatea psihică de a merge în *orice* direcție.

Această direcție aleasă la nivel de organism pare să aibă anumite trăsături generale sesizabile, ce par să fie aceleași la o mare varietate de indivizi unici.

Așadar, pot integra aceste afirmații într-o definiție ce poate servi cel puțin drept bază pentru considerații și discuție. Din punctul de vedere al experienței mele, viața bună este procesul mișcării într-o direcție pe care o alege organismul uman atunci când este liber, din interior, să meargă în orice direcție, iar trăsăturile generale ale acestei direcții alese par să aibă o anumită universalitate.

Caracteristicile procesului

Să încerc acum să specific care par a fi trăsăturile caracteristice ale acestui proces de mișcare, așa cum apar ele la nenumărate persoane în terapie.

O deschidere tot mai mare față de experiență

În primul rând, procesul pare să presupună o deschidere tot mai mare față de experiență. Această expresie a ajuns să aibă din ce în ce mai multă semnificație pentru mine. Ea constituie polul opus al defensivității. Am descris în trecut defensivitatea ca fiind reacția organismului la experiențe care sunt percepute sau anticipate ca fiind amenințătoare, incongruente cu imaginea de sine existentă a individului sau cu imaginea

despre sine în relație cu lumea. Aceste experiențe amenințătoare sunt făcute temporar inofensive, prin receptarea conștientă deformată sau prin interzicerea accesului în conștiință. Nu pot să văd corect, la propriu, acele experiențe, sentimente, reacții din mine care se deosebesc semnificativ de imaginea despre mine însumi pe care o posed deja. O mare parte a procesului terapiei constă în descoperirea constantă a clientului că trăiește sentimente și atitudini de care, până atunci, nu a putut fi conștient și pe care nu a putut să și le „asume" ca făcând parte din el.

Dacă însă o persoană ar putea fi deschisă pe deplin față de experiențele sale, fiecare stimul — indiferent dacă vine de la organism sau din mediu — ar fi transmis liber pe căile sistemului nervos, fără a fi deformat de vreun mecanism de apărare. N-ar fi deloc nevoie de mecanismul „subcepției", prin care organismul este avertizat cu privire la orice experiență ce amenință sinele. Dimpotrivă, indiferent dacă stimulul ar fi impactul unei configurații de forme, culori sau sunete din mediu asupra nervilor senzoriali sau o amintire din trecut ori o senzație viscerală de frică, plăcere sau dezgust, persoana l-ar „trăi", l-ar avea întru totul la dispoziția conștiinței.

Așadar, unul dintre aspectele acestui proces pe care îl numesc „viața bună" pare a fi îndepărtarea de polul defensivității și apropierea de polul deschiderii față de experiență. Individul devine mai capabil să se asculte pe sine, să trăiască ceea ce se petrece în el. Este mai deschis față de sentimentele sale de frică, descurajare și durere. Este totodată mai deschis față de sentimentele sale de curaj, duioșie și venerație. Este liber să-și trăiască subiectiv sentimentele, așa cum există în el, și de asemenea să fie conștient de aceste sentimente. Este mai capabil să trăiască pe deplin experiențele organismului său, în loc să le interzică accesul în conștiință.

Viețuire tot mai pregnant existențială

O a doua caracteristică a procesului care înseamnă, pentru mine, viața bună este aceea că el presupune o tendință tot mai pronunțată de a trăi pe deplin fiecare clipă. Aceasta este o idee care poate fi foarte ușor înțeleasă greșit și care, poate, e întru câtva vagă în gândirea mea. Să încerc să explic la ce mă refer.

Cred că este evident că, pentru persoana complet deschisă față de experiențele sale noi, absolut lipsită de defensivitate, fiecare moment ar fi nou. Configurația complexă de stimuli interni și externi care există în acest moment n-a mai existat niciodată absolut identic. Ca urmare, o astfel de persoană va înțelege că „ceea ce voi fi în clipa următoare și ceea ce voi face decurge din această clipă și nu poate fi anticipat, nici de către mine, nici de către alții". Clienții exprimă nu de puține ori tocmai acest fel de sentiment.

Un mod de a exprima fluiditatea prezentă într-o astfel de viețuire existențială este acela de a spune că sinele și personalitatea decurg *din* experiență, în loc ca experiența să fie tradusă ori deformată pentru a se potrivi cu structura preconceptă a sinelui. Aceasta înseamnă că individul devine participant la proces și observator al lui, al experienței la nivel de organism, proces aflat în permanentă desfășurare, în loc să-l controleze.

A trăi astfel, în momentul prezent, înseamnă lipsa rigidității, a organizării stricte, a impunerii unei structuri asupra experienței. Înseamnă adaptabilitate maximă, descoperirea unei structuri *în* experiență, o organizare fluidă, mutabilă a sinelui și personalității.

Această tendință spre viețuirea existențială îmi pare a fi foarte evidentă la oamenii aflați în procesul vieții bune. S-ar putea spune aproape că este trăsătura sa esențială. Ea presupune descoperirea structurii experienței în procesul de a trăi experiența. Cei mai mulți dintre noi, pe de altă parte, aducem în experiențele noastre o structură și o evaluare preformate și nu renunțăm la ele niciodată, ci înghesuim și deformăm experiențele pentru a se potrivi cu preconcepțiile noastre, iritați de trăsăturile fluide care le fac să fie atât de recalcitrante în a se potrivi cu micile noastre structuri construite cu grijă. A-ți deschide spiritul față de ceea ce se întâmplă *acum* și a descoperi în acel proces prezent structura pe care pare s-o aibă, oricare ar fi ea — aceasta este, pentru mine, una dintre trăsăturile vieții bune, ale vieții mature așa cum o văd la clienții care se apropie de ea.

O încredere tot mai mare în organismul propriu

Altă caracteristică a persoanei care trăiește procesul vieții bune pare a fi o încredere din ce în ce mai mare în organismul său, ca mijloc de a ajunge la cel mai satisfăcător comportament în fiecare situație existențială. Să încerc din nou să explic ce vreau să spun.

Când aleg ce acțiune să întreprindă într-o situație dată, mulți oameni se bazează pe principii călăuzitoare, pe un cod de acțiune conceput de un grup sau o instituție, pe judecata altora (de la soție și prieteni până la autoritățile în domeniu) sau pe felul cum s-au comportat într-o situație similară din trecut. Totuși, observându-i pe clienții ale căror experiențe de a trăi m-au învățat atât de multe, constat că acești indivizi sunt tot mai capabili să aibă încredere în reacția lor totală, la nivel de organism, provocată de o situație nouă, fiindcă descoperă tot mai mult că, dacă sunt deschiși față de experiența lor, ceea ce „simt că e corect" se dovedește a fi un ghid competent și demn de încredere pentru comportamentul cu adevărat satisfăcător.

Încercând să înțeleg acest lucru, constat că merg pe următorul raționament: individul complet deschis față de experiența sa ar avea acces la toate datele disponibile cu privire la situația dată, pe care să-și bazeze comportamentul — cerințe sociale, propriile sale nevoi complexe și, poate, conflictuale, amintirile despre situații similare, percepția sa cu privire la unicitatea situației etc., etc. Datele ar fi într-adevăr foarte complexe. Dar el ar putea să-i dea voie întregului său organism, cu participarea conștiinței, să cumpănească asupra fiecărui stimul, a fiecărei nevoi și a fiecărei cerințe, asupra intensității și importanței fiecăruia, și, prin această complexă cântărire și punere în balanță, ar descoperi acțiunea care ar reuși în cea mai mare măsură să-i satisfacă toate nevoile în situația respectivă. O analogie care s-ar putea apropia de o descriere ar fi compararea acestei persoane cu un computer gigantic. Întrucât este deschisă față de experiență, toate datele venite de la impresiile sale senzoriale, din memorie, din lucrurile învățate anterior, de la stările viscerale și interne sunt introduse în computer. Computerul ia toate aceste nenumărate atracții și forțe cu care este alimentat drept date și calculează rapid acțiunea care ar constitui cel mai economic vector al satisfacerii nevoilor în acea situație existențială. Acesta este comportamentul persoanei noastre ipotetice.

Defectele care fac ca, la cei mai mulți dintre noi, acest proces să nu fie demn de încredere sunt includerea de informații ce *nu*

aparțin situației prezente și excluderea de informații care *aparțin* situației. Răspunsurile comportamentale eronate apar atunci când amintirile și lucrurile învățate anterior sunt introduse în calcul ca și cum ar fi realitatea *aceasta*, nu amintiri și lucruri învățate. Sau atunci când se inhibă accesul la conștiință al anumitor experiențe amenințătoare, care, astfel, nu sunt introduse în calcul sau sunt introduse în formă distorsionată — și acest lucru duce la eroare. Dar individul nostru ipotetic descoperă că poate avea încredere nestrămutată în organismul său, fiindcă vor fi folosite toate datele disponibile și vor fi prezentate în formă corectă, nu deformată. Ca urmare, comportamentul său se va apropia cât mai mult posibil de satisfacerea tuturor nevoilor pe care le are — de perfecționare, de afiliere cu alții și așa mai departe.

Organismul lui nu va fi în nici un caz infailibil în această cântărire, punere în balanță și calculare. El va da de fiecare dată cel mai bun răspuns posibil pentru datele disponibile, dar uneori vor lipsi unele date. Totuși, datorită elementului deschiderii la experiență, orice eroare, orice comportament care nu a fost satisfăcător va fi corectat rapid. E ca și cum calculele vor fi mereu în procesul de a fi corectate, fiindcă vor fi permanent verificate prin comportament.

Poate că nu vă place analogia pe care am făcut-o, cea cu computerul. Să revin la clienții pe care-i cunosc. Pe măsură ce se deschid mai mult față de toate experiențele pe care le trăiesc, ei văd că pot avea tot mai mare încredere în reacțiile lor. Dacă „simt" să-și exprime furia, o fac și constată că o fac satisfăcător, fiindcă sunt receptivi în egală măsură la toate celelalte dorințe ale lor, de afecțiune, apartenență și relaționare. Sunt surprinși de propria abilitate intuitivă de a găsi soluții comportamentale la relații umane complexe și problematice. Abia după aceea își dau seama cât de surprinzător de demne de încredere au fost reacțiile lor interne pentru producerea comportamentului satisfăcător.

Procesul de a funcționa mai deplin

Aș vrea să pun laolaltă aceste trei fire ce descriu procesul vieții bune, pentru a obține o imagine mai coerentă. Se pare că individul cu libertate psihică se îndreaptă spre a deveni un individ ce funcționează mai deplin. Este mai capabil să trăiască mai complet în și prin toate sentimentele și reacțiile sale. Își folosește tot mai mult întregul echipament organic pentru a percepe, cât mai precis cu putință, situația existențială din interior și exterior. Folosește toate informațiile pe care i le poate furniza pe această cale sistemul nervos, întrebuințându-le la nivel conștient, dar înțelegând că organismul său întreg poate fi și deseori este mai înțelept decât partea conștientă a minții. Este mai capabil să-i permită organismului său întreg să funcționeze liber, în toată complexitatea sa, pentru a alege, din multitudinea de posibilități, acel comportament care va fi satisfăcător la cel mai general și mai autentic mod, în acel moment dat. Este capabil să acorde propriului organism mai multă încredere în ceea ce privește această funcționare, nu pentru că ar fi infailibil, ci pentru că poate fi pe deplin deschis față de consecințele fiecăreia dintre acțiunile sale și le poate corecta dacă se dovedesc a fi mai puțin satisfăcătoare.

Este mai capabil să-și trăiască toate sentimentele și se teme mai puțin de ele; își cerne singur dovezile și este mai deschis față de dovezi venite din toate sursele; este pe deplin angajat în procesul de a fi și a deveni el însuși și, astfel, descoperă că este o ființă profund și realist socială; trăiește mai deplin în momentul prezent, dar învață că acesta e cel mai sănătos mod de a trăi

tot timpul. Devine un organism cu funcționare mai plenară și, datorită conștiinței de sine ce curge liber în și prin experiențele sale, devine o persoană cu funcționare mai deplină.

Câteva implicații

Orice concepție cu privire la ceea ce înseamnă viața bună aduce cu sine numeroase implicații, iar cea pe care am prezentat-o eu nu face excepție. Sper că aceste implicații pot fi hrană pentru gândire. Despre două–trei dintre ele aș vrea să fac câteva comentarii.

O nouă perspectivă asupra controversei libertate-determinism

Prima dintre aceste implicații ar putea să nu transpară imediat. Ea are de-a face cu străvechea problemă a „liberului arbitru". Să încerc să arăt cum îmi apare acum această problemă, într-o lumină nouă.

Am cumpănit ceva vreme asupra paradoxului viu ce există în psihoterapie între libertate și determinism. În relația terapeutică, unele dintre experiențele subiective cele mai însemnate sunt cele în care clientul simte în sine puterea alegerii nude. Este *liber* — să devină el însuși sau să se ascundă dincolo de o fațadă, să înainteze sau să dea înapoi, să se comporte în moduri distructive pentru sine și pentru alții sau în moduri constructive; liber la propriu să trăiască sau să moară, atât în sensul fiziologic, cât și în cel psihologic al termenilor. Și totuși, când pătrundem cu metode de cercetare obiective în domeniul psihoterapiei, suntem, la fel ca oricare alți oameni de știință, dedicați față de un determinism total. Din acest punct de vedere, fiecare gând, sentiment și act al clientului este determinat de ceea ce l-a precedat. Nu poate exista libertate. Dilema pe care încerc s-o descriu nu se deosebește de cea existentă în alte domenii, ci este pur și simplu conturată mai net și pare mai imposibil de rezolvat.

Această dilemă poate fi văzută însă dintr-o nouă perspectivă dacă o cumpănim prin prisma definiției persoanei deplin funcționale pe care am prezentat-o. Am putea spune că, în climatul optim al terapiei, individul trăiește pe bună dreptate cea mai deplină și absolută libertate. Vrea sau alege să dea curs acelei acțiuni care constituie cel mai economic vector în raport cu toți stimulii interni și externi, fiindcă acel comportament e cel care va fi cel mai satisfăcător. Dar aceasta este aceeași acțiune despre care s-ar putea spune, dintr-o altă perspectivă, că este determinată de toți factorii situației existențiale. Să punem această imagine în contrast cu cea a individului cu organizare defensivă. El vrea sau alege să dea curs unei acțiuni date, dar constată că *nu* se poate comporta în maniera pe care o alege. Este determinat de factorii din situația existențială, dar între acești factori se numără defensivitatea sa, negarea sau deformarea unora dintre datele relevante. Prin urmare, e cert că purtarea sa nu va fi pe deplin satisfăcătoare. Comportamentul său este determinat, dar individul nu e liber să facă o alegere eficientă. Pe de altă parte, persoana deplin funcțională nu numai că trăiește, ci și întrebuințează libertatea absolută atunci când alege și vrea în mod spontan, liber și voluntar ceea ce este, de asemenea, absolut determinat.

Nu sunt atât de naiv încât să cred că afirmațiile mele rezolvă pe deplin chestiunea subiectiv–obiectiv, libertate-necesitate. Dar chiar și așa, ele înseamnă pentru mine că, cu cât individul trăiește mai mult viața bună, cu atât va avea o mai mare libertate de a alege și cu atât alegerile pe care le va face vor fi aplicate mai eficient în comportamentul său.

Cred că se vădește clar faptul că individul implicat în procesul direcțional pe care l-am numit „viața bună" este un individ creativ. Cu deschiderea sa sensibilă față de lume, cu încrederea în capacitatea sa de a crea relații noi cu mediul în care se află, e tipul de persoană de la care vin produse creative și o viață creativă. Nu e neapărat să fie „adaptat" la cultura sa și e aproape sigur că nu este un conformist. Dar trăiește oricând și în orice cultură constructiv, într-o armonie pe atât de mare cu cultura, pe cât o cere satisfacerea echilibrată a nevoilor sale. În anumite situații culturale ar putea fi foarte nefericit în anumite privințe, dar va continua să se îndrepte spre a deveni el însuși și să se comporte de așa manieră, încât să ofere maximă satisfacere celor mai profunde nevoi ale sale.

Cred că cel care studiază evoluția va recunoaște într-un astfel de individ tipul de om cu cele mai mari șanse de a supraviețui în condiții schimbătoare ale mediului. El va putea să se adapteze creativ și sănătos atât la condițiile noi, cât și la cele vechi. Ar constitui o avangardă adecvată a evoluției umane.

Natura umană — demnă în *mod fundamental* de încredere

Va fi evident că o altă implicație a concepției pe care am prezentat-o aici este aceea că natura fundamentală a ființei umane, atunci când funcționează liber, este constructivă și demnă de încredere. Pentru mine, aceasta este o concluzie inevitabilă a sfertului de secol de experiență în domeniul psihoterapiei. Când reușim să-l eliberăm pe individ de defensivitate, așa încât să fie deschis față de gama largă a nevoilor proprii, ca și față de gama largă de cerințe sociale și ale mediului, putem avea încredere că reacțiile sale vor fi pozitive, constructive, progresiste. Nu trebuie să ne întrebăm cine-l va socializa, căci una dintre cele mai profunde nevoi ale sale este afilierea și comunicarea cu alții. Pe măsură ce devine mai pe deplin el însuși, va deveni socializat în mod mai realist. Nu trebuie să ne întrebăm cine-i va controla impulsurile agresive, căci, pe măsură ce se deschide mai mult față de toate impulsurile sale, nevoia de a fi agreat de alții și tendința de a oferi afecțiune vor fi tot atât de puternice ca și impulsurile de a lovi sau de a înșfăca pentru sine. Va fi agresiv în situațiile în care agresivitatea este adecvată în mod realist, dar nu va exista o nevoie rebelă de agresivitate. Pe măsură ce se deschide față de toate experiențele, comportamentul său total, în aceste privințe și în altele, va fi mai echilibrat și mai realist — comportamentul potrivit pentru supraviețuirea și dezvoltarea unui animal extrem de social.

Nu am nici o simpatie față de concepția predominantă care spune că omul este în esență irațional și că impulsurile sale, dacă nu sunt controlate, vor duce la distrugerea altora și la distrugerea de sine. Comportamentul omului este desăvârșit de rațional și se îndreaptă, cu o complexitate subtilă și ordonată, spre țelurile pe care încearcă să le atingă organismul lui. Pentru cei mai mulți dintre noi, tragedia constă în faptul că mecanismele de apărare ne împiedică să fim conștienți de această raționalitate, așa că, la nivel conștient, ne îndreptăm într-o direcție, pe când la nivel de organism ne îndreptăm în alta. Dar individul nostru care trăiește procesul vieții bune va avea un număr tot mai mic de bariere de acest fel și va ajunge să fie implicat în tot mai mare măsură în raționalitatea organismului său. Singurul

control asupra impulsurilor care ar exista sau care s-ar dovedi necesar constă în echilibrarea firească, internă a unei nevoi în raport cu alta și descoperirea comportamentelor care urmează vectorul ce aproximează în cea mai mare măsură satisfacerea tuturor nevoilor. Experiența satisfacerii extreme a unei nevoi (de agresivitate, de sex etc.) în așa manieră încât să afecteze violent satisfacerea altor nevoi (de tovărășie, relație tandră etc.) — experiență foarte frecvent întâlnită la persoana cu organizare defensivă — se va reduce mult. Individul va participa la activitățile de autoreglare extrem de complexe ale organismului său — la reglajele psihologice, ca și la cele fiziologice — în așa manieră, încât să trăiască în tot mai mare armonie cu sine și cu alții.

Bogăția mai mare a vieții

O ultimă implicație pe care aș vrea s-o menționez este aceea că procesul de a trăi viața bună presupune o deschidere mai largă, o bogăție mai mare decât existența contractată pe care o ducem cei mai mulți dintre noi. A face parte din acest proces înseamnă să fii implicat în experiența deseori înspăimântătoare și deseori satisfăcătoare a unei vieți mai sensibile, cu deschidere mai largă, cu varietate mai mare, cu bogăție mai mare. După părerea mea, clienții care au avansat semnificativ în terapie trăiesc într-o mai mare apropiere față de sentimentele lor de durere, dar totodată își trăiesc cu mai multă intensitate sentimentele de extaz; furia e simțită mai clar, dar la fel și iubirea; frica e o experiență pe care o cunosc mai profund, dar la fel și curajul. Iar motivul pentru care pot trăi astfel, pe deplin, o gamă mai variată de experiențe este încrederea subiacentă în ei înșiși, ca instrumente demne de încredere de-a face experiența vieții.

Cred că a devenit evident de ce, pentru mine, adjectivele precum fericit, mulțumit, voios, agreabil nu mi se par potrivite pentru nici o descriere generală a acestui proces pe care l-am numit viața bună, chiar dacă persoana implicată în proces trăiește fiecare dintre aceste sentimente la momentul oportun. Dar adjectivele care par să se potrivească mai general sunt unele precum îmbogățitor, palpitant, recompensator, provocator, semnificativ. Sunt convins că procesul vieții bune nu e modul de viață potrivit pentru cei slabi de înger. El presupune extindere și creștere, spre a deveni în tot mai mare măsură una cu potențialele tale. Presupune curajul de a fi. Presupune să te lansezi pe deplin în torentul vieții. Și totuși, lucrul profund incitant cu privire la ființele umane este acela că, atunci când individul este liber în interior, alege drept viață bună acest proces al devenirii.

PARTEA A CINCEA

Obținerea faptelor concrete: locul cercetării în psihoterapie

Am încercat să-mi verific experiența clinică cu ajutorul realității, dar nu fără o oarecare nedumerire filosofică: dintre cele două „realități", care e mai validă?

CAPITOLUL 10

Persoane sau știință? O întrebare filosofică

Această lucrare iese în evidență în ochii mei ca fiind una a cărei scriere mi-a prilejuit multă satisfacție și care a continuat să reprezinte o exprimare satisfăcătoare a concepțiilor mele. Cred că unul dintre motivele pentru care mi-a plăcut a fost acela că am scris-o doar pentru mine. Nu m-am gândit s-o public sau s-o folosesc cu vreun alt scop în afară de acela de a-mi clarifica o nedumerire și un conflict interior tot mai mare.

Privind în urmă, pot să identific originea conflictului. Era un conflict între pozitivismul logic prin prisma căruia am fost educat și pentru care aveam un profund respect, și gândirea existențialistă cu orientare subiectivă care prindea rădăcini în mine fiindcă părea să concorde atât de bine cu experiența mea terapeutică.

N-am studiat sistematic filosofia existențialistă. Am avut primul contact cu opera lui Søren Kierkegaard și cu cea a lui Martin Buber la insistențele unora dintre studenții de la teologie din Chicago care urmau un curs cu mine. Erau siguri că voi agrea gândirea acestor oameni și, în această privință, au avut în general dreptate. Kierkegaard, de exemplu, spune multe lucruri la care nu rezonez absolut deloc, însă

există ici și colo intuiții și convingeri profunde care exprimă minunat concepții la care am ajuns, dar pe care n-am reușit niciodată să le formulez. Deși Kierkegaard a trăit cu o sută de ani în urmă, nu pot să nu-l consider un prieten sensibil și extrem de perspicace. Cred că lucrarea aceasta arată cât îi sunt de îndatorat, prin faptul că lectura operei sale m-a descătușat și m-a făcut să fiu mai dispus să am încredere în propria experiență și s-o exprim.

Un alt element care m-a ajutat în scrierea lucrării a fost faptul că, atunci când am scris cea mai mare parte din ea, mă aflam departe de colegi, petrecând iarna în Taxco. Un an mai târziu, pe insula Grenada din Caraibe, am scris ultima secțiune, finalizând astfel lucrarea.

La fel ca în cazul altor câteva lucrări din volumul de față, am multiplicat-o pentru a o citi colegii și studenții mei. După câțiva ani, la sugestia altora, am trimis-o spre publicare și a fost acceptată, spre surprinderea mea, de American Psychologist. *Am inclus-o aici fiindcă pare să exprime, mai bine decât oricare alta din scrierile mele, contextul în care privesc cercetarea și clarifică motivul „dublei mele vieți" de subiectivism și obiectivism.*

*

Introducere

Acesta este un document extrem de personal, scris în principal pentru mine însumi, cu scopul de a clarifica o problemă care mă nedumerește tot mai mult. Pentru alții va prezenta interes numai în măsura în care problema există pentru ei. De aceea, voi descrie în această introducere câte ceva despre felul cum s-a dezvoltat această lucrare.

Întrucât am acumulat experiență ca terapeut, continuând experiența palpitantă, recompensatoare a psihoterapiei, și întrucât am lucrat ca și cercetător științific, ca să scot la iveală o parte din adevărul despre terapie, am devenit tot mai conștient de falia dintre aceste două roluri. Cu cât am devenit mai bun ca terapeut (ceea ce cred că s-a întâmplat), cu atât am fost mai puțin conștient de subiectivitatea totală pe care o vădesc când dau tot ce e mai bun în mine în această capacitate. Și cu cât am devenit un cercetător mai bun, mai „realist" și mai științific (ceea ce cred că s-a întâmplat), cu atât am simțit un disconfort mai mare din cauza distanței dintre obiectivitatea mea riguroasă ca om de știință și subiectivitatea mea aproape mistică în calitate de terapeut. Lucrarea de față constituie urmarea.

Mai întâi mi-am dat frâu liber ca terapeut și am descris, cât de bine am putut într-un spațiu redus, în ce constă natura esențială a psihoterapiei așa cum am trăit-o cu mulți clienți. Aș vrea să subliniez faptul că formularea este foarte fluidă și personală și că, dacă ar fi fost scrisă de altcineva sau de mine acum doi ani sau peste doi ani, ar fi diferită în anumite privințe. Apoi mi-am dat frâu liber ca om de știință — ca vânător realist de fapte concrete în domeniul psihologiei — și am încercat să descriu sensul pe care știința îl poate da terapiei. După aceea am dat curs dezbaterii ce exista în mine, punând întrebările pe care fiecare punct de vedere îl poate adresa celuilalt pe bună dreptate.

Când am ajuns aici cu demersul meu, mi-am dat seama că n-am făcut decât să accentuez conflictul. Cele două puncte de vedere păreau mai ireconciliabile ca oricând. Am discutat materialul cu un grup de cadre didactice și studenți, iar comentariile lor au fost foarte utile. În anul ce a urmat am continuat să rumeg problema, până când am început să simt că se produce în mine

o integrare a celor două perspective. La peste un an după scrierea primei secțiuni, am încercat să exprim în cuvinte această integrare șovăielnică și, poate, temporară.

Așadar, cititorul care vrea să-mi urmărească lupta în această chestiune va constata că ea a luat, inconștient, o formă dramatică — toate *dramatis personae* existând în mine însumi: Primul protagonist, Al doilea protagonist, Conflictul și, în final, Rezolvarea. Fără alte adăugiri, dați-mi voie să-l prezint pe primul protagonist, eu însumi ca terapeut, descriind pe cât de bine pot ceea ce pare a fi *experiența* terapiei.

Esența terapiei prin prisma experienței pe care o constituie

Mă lansez în relație având ipoteza sau credința că faptul că-l agreez pe celălalt, îl înțeleg și am încredere în lumea lui internă va duce la un semnificativ proces de devenire. Intru în relație nu ca om de știință, nu ca medic care poate să pună un diagnostic corect și să vindece, ci ca persoană care intră într-o relație personală. Dacă îl văd doar ca pe un obiect, clientul va tinde să rămână un simplu obiect.

Mă expun unui risc, căci dacă, pe măsură ce relația devine mai profundă, ea duce la eșec, la regresie, la repudierea mea și a relației de către client, simt că mă voi pierde pe mine însumi sau o parte din mine. Uneori, acest risc este foarte real și resimțit foarte acut.

Mă abandonez în imediatul relației, unde organismul meu total, și nu doar conștiința mea, preia controlul și este sensibil la relație. Nu reacționez conștient, într-un mod planificat sau analitic, ci reacționez pur și simplu la celălalt, fără a reflecta, reacția mea bazându-se (dar nu conștient) pe sensibilitatea mea totală, la nivel de organism, față de această altă persoană. Pe această bază trăiesc relația.

Esența unora dintre cele mai profunde părți ale terapiei pare a consta într-o unitate a trăirii experiențelor. Clientul are libertatea și capacitatea de a-și trăi sentimentul în toată intensitatea lui, ca pe o „cultură pură", fără inhibiții sau precauții intelectuale, fără ca sentimentul să fie limitat de cunoașterea unor sentimente contradictorii, iar eu pot, cu tot atâta libertate, să trăiesc experiența felului în care înțeleg acel sentiment, fără să mă gândesc conștient la el, fără neliniști sau îngrijorare cu privire la direcția în care duce, fără diagnostic și fără gândire analitică, fără bariere cognitive sau emoționale în calea unei „abandonări" complete. Atunci când există această unitate, singularitate, deplinătate totală a trăirii în relație, ea capătă acea trăsătură de lucru „din altă lume" pe care au remarcat-o mulți terapeuți — un fel de sentiment ca de transă în relație, din care atât eu, cât și clientul ieșim la sfârșitul orei ca dintr-o fântână adâncă sau dintr-un tunel. În astfel de momente există, ca să împrumut expresia lui Buber, o adevărată relație „Eu–Tu", o viețuire atemporală în interiorul experienței care există *între* client și mine. Ea se află la polul opus față de a-mi considera clientul sau a mă considera pe mine însămi un obiect. Este apogeul subiectivității personale.

Sunt adesea conștient de faptul că nu *știu*, cognitiv vorbind, unde duce această relație imediată. E ca și cum atât eu, cât și clientul ne dăm voie, deseori cu teamă, să alunecăm în fluxul devenirii, un flux sau proces care ne poartă cu el. Faptul că terapeutul s-a mai lăsat și înainte să plutească în acest flux al experiențelor sau al vieții și a constatat că acest lucru este recompensator îl face să se teamă de fiecare dată tot mai puțin să plonjeze.

Am încredere că și clientului ajunge să-i vină mai ușor, puțin câte puțin, să facă acest lucru. De multe ori pare că acest flux al experiențelor duce spre un țel. Însă probabil că o afirmație mai corectă ar fi aceea că adevăratul său caracter recompensator rezidă în procesul în sine, iar răsplata sa principală constă în faptul că ne permite și clientului, și mie să ne abandonăm în mod independent procesului devenirii.

În ceea ce-l privește pe client, pe măsură ce terapia înaintează, acesta constată că îndrăznește să fie el însuși, în ciuda tuturor temutelor consecințe care e sigur că se vor abate asupra lui dacă-și dă voie să devină el însuși. Ce înseamnă acest lucru, să devii tu însuți? Înseamnă, se pare, mai puțină frică de reacțiile non-reflexive, la nivel de organism, pe care le ai, o creștere treptată a încrederii și chiar a afecțiunii față de această gamă complexă, variată, bogată de sentimente și tendințe care există în tine la nivel organic sau de organism. Conștiința, în loc să fie paznicul unui set primejdios și imprevizibil de impulsuri, dintre care la puține li se poate îngădui să vadă lumina zilei, devine locatarul degajat al unei societăți foarte variate de impulsuri, sentimente și gânduri, care se dovedesc capabile de o autoguvernare foarte satisfăcătoare când nu sunt păzite cu teamă sau în mod autoritar.

În acest proces de a deveni tu însuți este implicată o experiență profundă a alegerii personale. Individul își dă seama că poate alege să se ascundă în continuare dincolo de o fațadă sau își poate asuma riscurile pe care le implică faptul de a fi el însuși; că este un agent liber, căruia îi stă în putere să distrugă pe altul sau să se distrugă pe sine, dar și puterea de a se îmbunătăți pe sine și pe alții. În fața acestei realități nude a deciziei, individul alege să se îndrepte spre a deveni el însuși.

Dar a fi el însuși nu „rezolvă probleme", ci doar face posibil un nou mod de a trăi, în care experiența sentimentelor sale e mai profundă și mai intensă, mai vastă și mai variată. Își simte mai clar unicitatea și, ca urmare, se simte mai singur, dar este mult mai real, astfel că relațiile sale cu alții își pierd artificialitatea, devin mai profunde, mai satisfăcătoare și atrag în relație mai mult din realul celeilalte persoane.

Un alt mod de a privi acest proces, această relație este ca proces de învățare pentru client (și, într-o măsură mai mică, pentru terapeut). Dar e un tip ciudat de învățare. Învățarea nu e aproape niciodată remarcabilă prin complexitate și, la nivelul maxim de profunzime, învățăturile par să nu poată fi exprimate niciodată prea bine în simboluri verbale. Deseori, învățăturile iau forme foarte simple, precum „*Sunt* altfel decât alții", „Simt într-adevăr ură pentru el", „Îmi *este* frică să mă simt dependent", „Mă compătimesc într-adevăr", „Sunt egocentric", „Am într-adevăr sentimente de duioșie și iubire", „Aș putea fi ceea ce-mi doresc să fiu" etc. Dar, în ciuda aparentei lor simplități, aceste învățături sunt extrem de semnificative, în maniere noi, foarte greu de definit. Putem concepe acest lucru în diferite moduri. Pe de o parte, sunt învățături pe care individul și le-a însușit singur, bazate cumva pe experiență, nu pe simboluri. Sunt analoge cu învățătura copilului care știe că „doi și cu doi fac patru" și care, într-o zi, jucându-se cu două obiecte și încă două obiecte, ajunge brusc, prin *experiență*, la o învățătură complet nouă, anume că „doi și cu doi *chiar* fac patru".

Un alt mod de a înțelege aceste învățături este acela că ele sunt o încercare întârziată de a stabili corespondența dintre simboluri și semnificații în lumea sentimentelor, demers realizat de multă vreme în domeniul cognitiv. La nivel intelectual stabilim

cu grijă corespondența dintre simbolul pe care-l alegem și semnificația pe care o are pentru noi o experiență. Astfel, spun că un lucru s-a întâmplat „treptat", după ce am inventariat rapid (și în mare măsură inconștient) termeni precum „lent", „imperceptibil", „pas cu pas" etc. și i-am respins, întrucât nu au nuanța exactă a semnificației experienței. Dar în domeniul sentimentelor n-am învățat să atașăm experiențelor simboluri la un mod care să asigure acuratețea semnificației. Acest ceva pe care-l simt că mă inundă, în mediul sigur al unei relații de acceptare — ce să fie? E tristețe, e furie, e regret, e amărăciune pentru mine însumi, e furie pricinuită de ocaziile pierdute — bâjbâi, încercând o gamă largă de simboluri, până când unul „se potrivește", „pare corect", pare să se potrivească într-adevăr cu experiența trăită la nivel de organism. Făcând acest lucru, clientul descoperă că trebuie să învețe limbajul sentimentelor și emoțiilor, ca un prunc care învață să vorbească; mai rău chiar, constată adesea că trebuie să uite o limbă falsă înainte s-o învețe pe cea autentică.

Să încercăm încă un mod de a defini acest tip de învățare, de astă dată descriind ceea ce nu este. E un tip de învățare ce nu poate fi predat de altcineva. Esența sa constă în descoperirea de sine. „Cunoștințele", așa cum ne-am obișnuit să ne gândim la ele, pot fi predate de o persoană alteia, cu condiția ca amândouă să aibă motivația și capacitatea adecvate. Dar în învățarea semnificativă ce are loc în terapie, o persoană *nu poate* preda alteia. Predarea ar distruge învățarea. Astfel, aș putea să-l învăț pe client că nu-l pândește nici un pericol să fie el însuși, că nu e primejdios să-și identifice sentimentele etc. Cu cât învață mai mult acest lucru, cu atât îl va fi învățat mai puțin la modul semnificativ, experiențial, de dobândire independentă. Kierkegaard consideră acest al doilea tip de învățare drept subiectivitate autentică și face observația corectă că el nu poate fi comunicat direct și nici măcar nu se poate comunica direct despre el. Ca o persoană să promoveze acest tip de învățare la altă persoană, nu poate decât să o facă *posibilă*. Nu poate fi impusă.

Un ultim mod de a descrie această învățare este să spun că clientul învață treptat să simbolizeze o stare totală, unificată, în care starea organismului, la nivel de experiență, simțire și cogniție, poate fi exprimată într-un mod unificat. Pentru ca lucrurile să fie și mai vagi și nesatisfăcătoare, pare inutil ca această simbolizare să fie exprimată. Exprimarea se produce totuși, de obicei, fiindcă clientul vrea să-i comunice terapeutului cel puțin o parte din sine, dar probabil că nu este esențială. Singurul aspect necesar este înțelegerea în interior a stării totale, unificate, imediate, „în această clipă" a organismului care sunt eu. Spre exemplu, să înțeleg pe deplin că, în acest moment, starea totală din mine este pur și simplu aceea că „mă sperie profund posibilitatea de a deveni altfel" este crucială în terapie. Clientul care înțelege acest lucru va recunoaște cu siguranță și va identifica această stare a ființei sale atunci când ea va reapărea într-o formă întru câtva similară. Astfel, se va îndrepta spre o stare în care este mai autentic el însuși. Va *fi*, în manieră mai unitară, ceea ce *este* la nivel de organism, și acest lucru pare crucial în terapie.

Esența terapiei din perspectiva științei

Acum îl voi lăsa pe al doilea protagonist, eu ca om de știință, să ocupe scena și să-și prezinte concepția despre același domeniu.

În abordarea fenomenelor complexe ale terapiei cu logica și metodele științei, scopul este acela de a ajunge la o *înțelegere* a

fenomenelor. În știință, acest lucru înseamnă o cunoaștere obiectivă a evenimentelor și a relațiilor funcționale dintre evenimente. Știința poate oferi totodată posibilitatea unei predicții mai bune cu privire la aceste evenimente și a unui control mai bun asupra lor, dar acesta nu este un rezultat obligatoriu al demersului științific. Dacă obiectivul științific ar fi atins pe deplin în acest domeniu, am ști probabil că, în terapie, anumite elemente sunt asociate cu anumite tipuri de rezultate. Știind acest lucru, este foarte probabil că am putea să facem predicția că un anumit caz de relație terapeutică va avea un anumit rezultat (între anumite limite de probabilitate), pentru că implică anumite elemente. Și atunci, foarte probabil, am putea controla rezultatele terapiei prin manipularea elementelor existente în relația terapeutică.

Ar trebui să fie clar că, indiferent cât de profundă ar fi investigația noastră științifică, nu vom putea descoperi prin intermediul ei nici un adevăr absolut, ci vom putea doar să descriem relații care au o probabilitate de apariție tot mai mare. Nu vom putea descoperi nici vreun adevăr subiacent cu privire la persoane, relații sau univers. Putem doar să descriem relațiile dintre evenimente observabile. Dacă știința ar urma în acest domeniu cursul științei din alte domenii, modelele funcționale ale realității ce vor rezulta (pe parcursul construirii teoriei) vor fi tot mai îndepărtate de realitatea percepută cu simțurile. Descrierea științifică a terapiei și a relațiilor terapeutice va deveni tot mai *diferită* de felul cum sunt trăite aceste fenomene.

Este evident de la început că, din moment ce terapia este un fenomen complex, măsurarea va fi dificilă. Totuși, „orice lucru care există poate fi măsurat" și, cum se consideră că terapia este o relație semnificativă, cu implicații ce se extind mult dincolo de

ea, se poate dovedi că merită depășite dificultățile pentru a descoperi legi ale personalității și ale relațiilor interpersonale.

Cum în terapia centrată pe client există deja o teorie rudimentară (deși nu poate fi numită teorie în sensul strict științific), avem un punct de plecare pentru alegerea ipotezelor. În scopul acestei discuții, să luăm câteva dintre ipotezele rudimentare ce pot fi extrase din această teorie și să vedem ce va face cu ele o abordare științifică. Deocamdată vom omite traducerea teoriei totale într-o formă logică formală care să fie acceptabilă și vom lua în considerare doar puține ipoteze.

Să prezentăm mai întâi trei dintre acestea, în forma lor rudimentară.

1. Acceptarea clientului de către terapeut determină, la client, tot mai multă acceptare de sine.

2. Cu cât terapeutul îl percepe în mai mare măsură pe client ca persoană și nu ca pe un obiect, cu atât clientul va ajunge să se perceapă în mai mare măsură ca persoană și nu ca obiect.

3. Pe parcursul terapiei, în client se produce un tip de învățare despre sine experiențial și eficient.

Cum să efectuăm traducerea fiecăreia dintre aceste ipoteze* în termeni operaționali și cum să testăm ipotezele? Care ar fi rezultatele generale ale acestei testări?

* Pentru unii poate fi surprinzător să găsească ipoteze privitoare la astfel de experiențe subiective, tratate ca material de lucru pentru o știință obiectivă. Totuși, cea mai bună gândire din psihologie a ajuns mult dincolo de comportamentalismul primitiv și a recunoscut faptul că obiectivismul psihologiei ca știință rezidă în metoda sa, nu în conținutul său. Astfel, cele mai subiective sentimente, temeri, tensiuni, satisfacții sau reacții pot fi abordate științific, cu singura condiție de a putea fi definite operațional foarte clar. Printre alții, Stephenson prezintă cu tărie acest punct de vedere (în lucrarea sa, „Postulates of Behaviorism") și a adus o contribuție importantă, prin tehnica Q elaborată de el, la traducerea în formă obiectivă a unor astfel de materiale subiective, pentru studierea științifică.

Lucrarea de față nu este locul potrivit pentru a răspunde în detaliu la aceste întrebări, dar cercetările efectuate deja oferă răspunsurile la modul general. În cazul primei ipoteze, ar fi alese sau elaborate anumite instrumente pentru a măsura acceptarea. Acestea ar putea fi teste de atitudini, obiective sau proiective, tehnica Q sau alte instrumente similare. Probabil că aceleași instrumente, cu instrucțiuni și cu un set mental întru câtva diferite, ar putea fi folosite pentru a măsura gradul de acceptare a clientului de către terapeut și gradul de acceptare de sine a clientului. Gradul de acceptare al terapeutului ar fi atunci echivalat operațional cu un anumit scor oferit de instrument. Măsurătorile efectuate înainte de terapie și după ar arăta dacă acceptarea de sine a clientului s-a modificat pe parcursul terapiei. Relația dintre eventuala schimbare și terapie ar fi determinată prin comparația între schimbările din timpul terapiei și schimbările din timpul unei perioade de control sau de la nivelul unui grup de control. În final, am putea spune dacă a existat o relație între acceptarea de către terapeut și acceptarea de sine a clientului, așa cum au fost ele definite operațional, și am putea indica gradul de corelație dintre ele.

Ipoteza a doua și a treia ridică dificultăți reale de măsurare, dar nu există motiv de a presupune că nu pot fi studiate obiectiv pe măsură ce gradul de sofisticare al măsurătorilor psihologice crește. Un test de atitudine sau o tehnică Q ar putea fi instrumentul pentru a doua ipoteză, măsurând atitudinea terapeutului față de client și a clientului față de sine. În acest caz, continuumul ar merge de la perceperea obiectivă a unui obiect extern la o receptare personală și subiectivă. Instrumentele pentru ipoteza a treia ar putea fi fiziologice, deoarece pare foarte probabil ca învățarea experiențială să aibă fenomene însoțitoare măsurabile fiziologic. O altă posibilitate ar fi deducerea învățării experiențiale pe baza eficacității ei și, așadar, măsurarea eficacității învățării în diferite domenii. În stadiul actual al metodologiei de care dispunem, ipoteza a treia ar putea să ne depășească, dar este cert că, în viitorul apropiat, și ea ar putea fi definită operațional și testată.

Rezultatele acestor studii vor fi precum cele ce urmează. Să facem niște presupuneri, pentru a ilustra mai concret ideile. Să presupunem că aflăm că acceptarea de către terapeut duce la acceptarea de sine a clientului și că gradul de corelație dintre cele două variabile se află undeva în jur de 0,70. În cazul ipotezei doi, am putea afla că ipoteza nu este demonstrată, dar că, cu cât terapeutul a privit mai mult clientul ca pe o persoană, acceptarea de sine a clientului a crescut. Astfel, am aflat că centrarea pe persoană reprezintă un element al acceptării, dar nu are nimic de-a face cu măsura în care clientul devine mai pregnant persoană pentru sine însuși. Să mai presupunem că ipoteza trei este demonstrată, învățarea experiențială de anumite tipuri descriptibile producându-se mult mai mult în terapie decât la subiecții din grupul de control.

Trecând peste toate precizările și ramificațiile care ar fi prezente în constatări și evitând referirea la ideile neașteptate cu privire la dinamica personalității care ar apărea (întrucât e greu să ni le imaginăm dinainte), paragraful precedent ne ajută să ne facem o idee despre ceea ce ne poate oferi știința în acest domeniu. Ea ne poate oferi o descriere tot mai precisă a evenimentelor din terapie și a schimbărilor ce se produc. Poate purcede la formularea unor legi provizorii cu privire la dinamica relațiilor umane. Poate oferi afirmații publice și replicabile cum că, dacă terapeutul sau relația îndeplinește anumite condiții definibile

operațional, ne putem aștepta, cu un grad de probabilitate cunoscut, la anumite comportamente din partea clientului. Poate face acest lucru pentru domeniul terapiei și al modificării personalității, așa cum face deja pentru domenii precum percepția și învățarea. În cele din urmă, formulările teoretice ar trebui să adune laolaltă aceste domenii diferite, enunțând legile ce par să guverneze modificarea comportamentului uman, fie în situațiile pe care le clasificăm drept percepție sau în cele pe care le clasificăm ca învățare, fie în schimbările mai generale și de ansamblu ce survin în terapie și implică deopotrivă percepția și învățarea.

Câteva probleme

Iată două metode foarte diferite de a percepe aspectele esențiale ale psihoterapiei, două abordări foarte diferite de explorare a unor noi teritorii în acest domeniu. Așa cum au fost prezentate aici și așa cum există ele deseori, cele două descrieri par să nu aibă aproape deloc o zonă de intersectare. Fiecare reprezintă o manieră robustă de a înțelege terapia. Fiecare pare să constituie o cale ce duce la adevărurile semnificative ale terapiei. Atunci când fiecare dintre ele este susținută de indivizi sau grupuri diferite, constituie un motiv de dezacord puternic. Când fiecare dintre aceste abordări îi pare veridică unuia și aceluiași individ, cum este cazul meu, el resimte un conflict interior din cauza celor două concepții. Cu toate că pot fi reconciliate la suprafață sau considerate complementare, mie îmi par în esență antagonice, în multe privințe. Aș vrea să formulez anumite probleme pe care mi le pun aceste două perspective.

Mai întâi, să formulez câteva dintre întrebările pe care perspectiva științifică le adresează celei experiențiale (folosind termenii „științific" și „experiențial" ca etichete aproximative pentru cele două concepții). Omul de știință rațional ascultă descrierea experiențială și pune mai multe întrebări iscoditoare.

1. În primul rând, vrea să știe: „De unde poți ști că această descriere sau oricare altă descriere făcută anterior sau ulterior este adevărată? De unde știi că are cât de cât legătură cu realitatea? Dacă ne-am baza pe această experiență interioară, subiectivă ca fiind adevărul despre relațiile umane sau despre modurile în care se poate modifica personalitatea, atunci yoga, scientismul, dianetica și delirul individului psihotic care se crede Iisus Hristos sunt toate adevărate, la fel de adevărate ca această descriere. Fiecare dintre ele reprezintă adevărul, așa cum îl percepe în interior un individ sau grup de indivizi. Dacă vrem să evităm această încurcătură a adevărurilor multiple și contradictorii, trebuie să recurgem la singura metodă de a obține o aproximare mai bună a realității din cele pe care le cunoaștem — metoda științifică".

2. „În al doilea rând, această abordare experiențială împiedică individul să-și îmbunătățească abilitățile terapeutice sau să descopere elementele mai puțin satisfăcătoare din relație. Cu excepția situației în care privești descrierea de față drept perfectă, ceea ce este improbabil, sau nivelul actual al experienței din relația terapeutică drept cel mai eficient posibil, ceea ce este la fel de improbabil, atunci descrierea așa cum a fost făcută are defecte, imperfecțiuni, goluri necunoscute. Cum să le descoperi și să le corectezi? Abordarea experiențială nu poate oferi pentru

aceasta decât un proces de încercare și eroare, proces lent și care nu oferă nici o garanție pentru atingerea obiectivului. Nici măcar criticile sau sugestiile altora nu ajută la nimic, întrucât ele nu vin din experiență și, așadar, nu au autoritatea vitală a relației în sine. Dar metoda științifică și procedeele unui pozitivism logic modern au multe de oferit în această privință. Orice experiență care poate fi descrisă cât de cât poate fi descrisă în termeni operaționali. Se pot formula și testa ipoteze și, astfel, oile adevărului pot fi separate de caprele erorii. Aceasta pare a fi singura cale certă spre îmbunătățire, autocorecție și dezvoltare a cunoașterii".

3. Omul de știință mai are de făcut un comentariu. „Descrierea experienței terapeutice pe care ai oferit-o pare să conțină implicit ideea că există în ea elemente care *nu pot* fi anticipate — că există un fel de spontaneitate sau (scuză termenul) liber arbitru ce acționează aici. Vorbești ca și cum o parte din comportamentul clientului — și, poate, o parte din comportamentul terapeutului — nu este cauzată, nu constituie o verigă în lanțul cauză–efect. Fără a vrea să intru în metafizică, pot întreba dacă asta înseamnă defetism? Din moment ce putem, de bună seamă, să descoperim cauzele *multor* comportamente — chiar și tu vorbești despre crearea condițiilor în care survin anumite rezultate comportamentale —, de ce să renunți la un moment dat? De ce să nu *îți propui* cel puțin să afli cauzele *tuturor* comportamentelor? Asta nu înseamnă că individul trebuie să se considere un automat, ci că, în căutarea realităților concrete, nu trebuie să ne lăsăm împiedicați de credința că unele uși sunt închise pentru noi".

4. În sfârșit, omul de știință nu înțelege de ce terapeutul, experiențialistul, pune la îndoială singurul instrument și singura metodă responsabilă de aproape toate progresele pe care le prețuim. „În vindecarea bolilor, în prevenirea mortalității infantile, în obținerea de recolte mai mari, în conservarea alimentelor, în fabricarea tuturor lucrurilor care fac viața confortabilă, de la cărți la nailon, în înțelegerea universului — care este piatra de temelie? E metoda științifică, aplicată fiecăreia dintre aceste chestiuni și multor altora. Este adevărat că a îmbunătățit și tehnicile de război, servind și scopurile distructive ale omului, nu doar pe cele constructive, dar chiar și în această privință, potențialul de utilitate socială este foarte mare. Și atunci, de ce să ne îndoim de aceeași abordare în domeniul științelor sociale? E adevărat, progresele au fost lente și până acum nu s-a demonstrat nici o lege fundamentală precum cea a gravitației, dar de ce să renunțăm la această abordare din cauza nerăbdării? Ce alternativă posibilă ne oferă speranțe la fel de mari? Dacă suntem de acord că problemele sociale ale lumii sunt într-adevăr foarte presante, dacă psihoterapia ne oferă o fereastră către cea mai semnificativă, crucială dinamică a schimbării comportamentului uman, cu siguranță că acțiunea de întreprins este aceea de a aplica psihoterapiei cele mai riguroase canoane ale metodei științifice, pe o scară cât mai largă posibil, ca să ajungem cât mai rapid la o cunoaștere aproximativă a legilor comportamentului uman și ale schimbării atitudinilor".

Întrebările experiențialistului

Deși unora li se poate părea că întrebările omului de știință încheie disputa, comentariile sale sunt departe de a fi complet satisfăcătoare pentru terapeutul care a trăit experiența terapiei.

Un astfel de individ are mai multe aspecte de evidențiat cu privire la concepția științifică.

1. „În primul rând, spune «experiențialistul», știința are de-a face întotdeauna cu celălalt, cu obiectul. Mai mulți logicieni ai științei, inclusiv Stevens, psihologul, arată că un element de bază al științei constă în faptul că ea are de-a face întotdeauna cu obiectul observabil, cu acel celălalt observabil. Acest lucru este valabil chiar dacă omul de știință face experimente pe sine însuși, căci pentru aceasta, se consideră a fi acel celălalt observabil. Asta nu are nimic de-a face cu mine, cel care trăiește experiențe. Și atunci, această trăsătură a științei nu înseamnă că ea trebuie să fie veșnic irelevantă pentru o experiență precum terapia, care este puternic personală, extrem de subiectivă prin interioritatea ei și dependentă în întregime de relația dintre doi indivizi care sunt, fiecare, un eu care trăiește experiențe? Firește că știința poate studia evenimentele care au loc, dar mereu într-un mod deloc relevant pentru ceea ce se petrece. Am putea spune, prin analogie, că știința poate efectua o autopsie asupra evenimentelor moarte din terapie, dar, prin însăși natura ei, nu poate pătrunde în fiziologia vie a terapiei. Din acest motiv, terapeuții își dau seama — de obicei în mod intuitiv — că orice progres în terapie, orice cunoștințe noi despre ea, orice nouă ipoteză semnificativă cu privire la ea trebuie să vină din experiența terapeuților și a clienților și nu poate veni nicicând din partea științei. Să folosesc iarăși o analogie. Anumite corpuri cerești au fost descoperite doar pe baza examinării măsurătorilor științifice ale orbitelor stelelor. Astronomii au căutat apoi aceste corpuri postulate teoretic și le-au găsit. Pare absolut improbabil să se petreacă vreodată ceva similar în terapie, întrucât știința nu are nimic de spus despre experiențele personale, interne pe care le am

«eu» în terapie. Ea poate vorbi doar despre evenimentele care se petrec în «el»".

2. „Întrucât domeniul științei este «celălalt», «obiectul», asta înseamnă că el transformă în obiecte tot ce atinge. Acest lucru nu a constituit niciodată o problemă în științele fizice. În științele biologice a cauzat anumite dificultăți. Mai mulți specialiști în medicină se simt oarecum îngrijorați că tendința tot mai pregnantă de a privi organismul uman ca pe un obiect, deși eficace din punct de vedere științific, ar putea fi nefericită în ce-l privește pe pacient. Ei ar prefera să vadă că pacientul este privit din nou ca persoană. În științele sociale însă, această chestiune devine realmente serioasă. Ea înseamnă că oamenii studiați de specialistul în științe sociale sunt întotdeauna obiecte. În terapie, atât clientul, cât și terapeutul devin obiecte de disecat, și nu persoane cu care să legi o relație vie. La prima privire, acest lucru poate să nu pară important. Am putea spune că individul îi consideră pe alții obiecte doar în rolul său de om de știință. El poate și să iasă din acest rol și să devină persoană. Dar dacă privim ceva mai departe, vom vedea că acest răspuns este superficial. Să ne proiectăm în viitor și să presupunem că avem răspunsuri a majoritatea întrebărilor pe care le cercetează actualmente psihologia; ce va fi atunci? Ne vom trezi îndemnați tot mai mult să-i tratăm pe alții și să ne tratăm chiar și pe noi înșine ca pe niște obiecte. Cunoștințele despre toate relațiile umane vor fi atât de bogate, încât vom cunoaște relațiile, în loc să le trăim nonreflexiv. Putem vedea deja ceva similar în atitudinea părinților sofisticați care știu că afecțiunea «îi face bine copilului». Această cunoaștere îi împiedică adeseori să fie ei înșiși, în mod liber, nonreflexiv — afectuoși sau nu. Așadar, dezvoltarea științei într-un domeniu precum terapia este irelevantă pentru expe-

rienţa în sine şi poate chiar să îngreuneze trăirea relaţiei ca eveniment personal, experienţial".

3. Pe experienţialist îl mai preocupă ceva. „Când ştiinţa transformă oamenii în obiecte, aşa cum arătam mai sus, ea are şi un alt efect. Rezultatul final al ştiinţei este acela că duce spre manipulare. Acest lucru este mai puţin valabil în domenii precum astronomia, dar în ştiinţele exacte şi în cele sociale, cunoaşterea evenimentelor şi a relaţiilor dintre ele conduce la manipularea unora dintre elementele ecuaţiei. Acest fapt este neîndoielnic valabil în psihologie şi va fi valabil şi în terapie. Dacă ştim totul despre cum se produce învăţarea, vom folosi aceste cunoştinţe pentru a manipula persoanele ca pe nişte obiecte. Această afirmaţie nu face nici o judecată de valoare privind manipularea. Aceasta poate fi efectuată în cea mai etică manieră. Am putea chiar să ne manipulăm pe noi înşine ca pe nişte obiecte, folosind aceste cunoştinţe. Astfel, dacă ştiu că învăţarea se produce mai rapid prin revizuiri repetate decât prin perioade lungi de concentrare asupra unei lecţii, aş putea folosi această cunoştinţă ca să-mi manipulez învăţarea limbii spaniole. Dar cunoaşterea înseamnă putere. Cunoscând regulile învăţării, le folosesc ca să-i manipulez pe alţii prin reclame publicitare, prin propagandă, prin anticiparea reacţiilor lor şi controlarea acelor reacţii. Nu e o afirmaţie prea dură dacă spunem că dezvoltarea cunoaşterii în ştiinţele sociale conţine în sine o tendinţă puternică spre control social, spre controlarea celor mulţi de către cei puţini. O tendinţă la fel de puternică este cea spre slăbirea sau distrugerea persoanei existenţiale. Când suntem priviţi toţi ca nişte obiecte, individul subiectiv, sinele interior, persoana în procesul devenirii, conştiinţa nonreflexivă a fiinţării, întreaga latură interioară a trăirii vieţii e slăbită, devalorizată sau distrusă. Acest lucru este, poate, exemplificat cel mai bine de două cărţi. *Walden Two* a lui Skinner e tabloul paradisului în ochii unui psiholog. Pentru Skinner trebuie să fi părut dezirabil, dacă nu cumva a scris-o ca pe o mare satiră. În orice caz, este un paradis al manipulării, în care individul are o posibilitate extrem de redusă de a fi persoană, cu excepţia situaţiei în care poate fi membru al consiliului conducător. *Minunata lume nouă* a lui Huxley e o satiră sinceră, dar descrie foarte viu lipsa calităţii de persoană pe care el o vede asociată cu cunoaşterea psihologică şi biologică tot mai bogată. Aşadar, ca să mă exprim direct, se pare că dezvoltarea ştiinţelor sociale (aşa cum sunt concepute şi abordate în prezent) duce la dictatură socială şi la pierderea calităţii de persoană la nivel individual. Pericolele percepute de Kierkegaard în urmă cu un secol în această privinţă par mult mai reale acum, o dată cu dezvoltarea cunoaşterii, decât au putut părea atunci".

4. „În sfârşit, spune experienţialistul, nu indică toate faptul că etica este un considerent mai de bază decât ştiinţa? Nu sunt orb faţă de valoarea ştiinţei ca instrument şi sunt conştient că poate fi un instrument foarte valoros. Dar dacă nu este instrumentul unor *persoane* etice, cu tot ce implică termenul «persoane», oare nu poate deveni un Juggernaut? Ne-a trebuit mult timp să recunoaştem problema, fiindcă în ştiinţele exacte a fost nevoie de secole pentru ca această chestiune etică să devină crucială, dar, în cele din urmă, aşa s-a întâmplat. În ştiinţele sociale, problema etică apare mult mai repede, fiindcă sunt implicate persoane. Dar în psihoterapie, problema apare cel mai rapid şi mai profund. Aici se produce amplificarea la maximum a tot ce este subiectiv, interior, personal; aici, relaţia este trăită, nu examinată, şi de aici rezultă o persoană, nu un obiect. Şi tot aici apare apogeul ştiinţei — explorarea obiectivă a celor

mai subiective aspecte ale vieții, reducerea la ipoteze și, în final, la teoreme a tot ce a fost privit ca fiind cel mai personal, complet interior, o lume absolut personală. Și pentru că aceste două concepții se conturează atât de clar aici, trebuie să facem o alegere — o alegere etică, personală între valori. O putem face automat, nepunându-ne întrebarea. Am putea reuși să facem o alegere care să păstreze cumva ambele valori — dar de ales, trebuie să alegem. Și cer să ne gândim îndelung și bine înainte să renunțăm la valorile care țin de a fi persoană, a trăi experiențe, a trăi o relație, a deveni, valorile care țin de sinele propriu ca proces, de sinele în clipa existențială, de acel sine interior, subiectiv care trăiește".

Dilema

Aveți în față concepțiile opuse așa cum apar ele, uneori explicit, dar cel mai des implicit în gândirea psihologică actuală. Aveți și disputa, așa cum există ea în mine. Încotro mergem? Ce direcție adoptăm? A fost descrisă problema corect sau eronat? Care sunt greșelile de percepere? Sau, dacă este, în esență, așa cum am descris-o, trebuie să alegem o concepție sau pe cealaltă? Iar dacă da, pe care? Sau poate există o formulă mai vastă, mai cuprinzătoare ce poate cuprinde foarte bine ambele concepții, fără a le deteriora?

O concepție modificată despre știință

În anul care a trecut de la scrierea materialului prezentat până aici, am avut timp să discut chestiunea cu mai mulți studenți, colegi și prieteni. Unora dintre ei le sunt deosebit de îndatorat pentru ideile care s-au înrădăcinat în mine.* Am ajuns treptat să cred că greșeala cea mai bazală a formulării inițiale a fost descrierea științei. În această secțiune aș vrea să încerc să corectez această greșeală, iar în secțiunea următoare, să reconciliez punctele de vedere revizuite.

Defectul principal a constat, cred, în a vedea știința ca pe un lucru „din afară", uneori scris cu majusculă, un „set de cunoștințe" care există undeva în timp și spațiu. La fel ca mulți psihologi, am conceput știința ca pe o colecție sistematizată și organizată de fapte concrete confirmate provizoriu, iar metodologia științifică, drept mijlocul aprobat social de a acumula acest set de cunoștințe și de a-i continua verificarea. Părea ca un fel de rezervor în care-și pot cufunda toți găleata ca să obțină apă — cu o puritate garantată de 99%. Privind-o în această manieră externă, impersonală, nu pare lipsit de realism să vezi nu doar că Știința descoperă cunoștințe într-o manieră înaltă, ci și că presupune depersonalizare, o tendință de a manipula, o negare a libertății fundamentale de alegere pe care am cunoscut-o experiențial în terapie. Acum aș vrea să privesc abordarea științifică dintr-o altă perspectivă — mai corectă, sper.

Știința în persoane

Știința există doar în oameni. Fiecare proiect științific își datorează debutul creativ, desfășurarea și concluzia provizorie

* Aș vrea să amintesc că sunt îndatorat în mod special discuțiilor purtate cu Robert M. Lipgar, Ross L. Mooney, David A. Rodgers și Eugene Streich, precum și lucrărilor publicate și nepublicate ale acestora. Gândirea mea s-a hrănit atât de profund dintr-a lor și a ajuns atât de împletită cu a lor, încât n-aș putea să-mi identific obligațiile concrete față de ei. Știu doar că, în cele ce urmează, există multe lucruri care izvorăsc, prin mine, de la ei. Mi-a fost utilă, de asemenea, corespondența cu Anne Roe și Walter Smet pe marginea lucrării.

unei persoane sau mai multora. Cunoașterea — chiar și cea științifică — constă în ceea ce este acceptabil la nivel subiectiv. Cunoașterea științifică poate fi comunicată doar celor care sunt pregătiți subiectiv s-o primească. De asemenea, utilizarea științei se face doar prin oameni aflați în căutarea valorilor care sunt pentru ei semnificative. Aceste afirmații rezumă foarte succint ceva din schimbarea de accent pe care aș vrea s-o fac în descrierea științei. Dați-mi voie să urmăresc, din acest punct de vedere, diferitele etape ale științei.

Etapa creativă

Știința începe cu o anumită persoană care urmărește obiective, valori, țeluri ce au pentru ea semnificație personală și subiectivă. În cadrul acestui demers, individul „vrea să afle" lucruri într-un anumit domeniu. Ca urmare, pentru a fi un bun om de știință, se cufundă în experiențele relevante, fie că este vorba despre laboratorul de fizică, lumea plantelor sau a animalelor, spital, laborator sau clinică de psihologie sau altceva. Această cufundare este deplină și subiectivă, similară cu cufundarea terapeutului în terapie descrisă anterior. Individul percepe, trăiește domeniul care-l interesează. Nu se rezumă doar la a se „gândi" la el: își lasă organismul să preia controlul și să reacționeze la domeniul de interes, atât la nivel de cunoaștere, cât și la nivel de necunoaștere. Ajunge să simtă mai mult decât ar putea exprima verbal despre domeniul său și reacționează la nivel de organism, prin prisma unor relații care nu sunt prezente în câmpul conștiinței sale.

Din această cufundare subiectivă deplină decurge un contur creativ, un simț al direcției, o formulare vagă a unor relații până atunci neidentificate. Cizelat, întărit, formulat în termeni mai clari, acest contur creativ devine o ipoteză — afirmarea unei credințe provizorii, personale, subiective. Pe baza tuturor experiențelor sale cunoscute și necunoscute, omul de știință spune: „Am bănuiala că există cutare și cutare relație, iar existența acestui fenomen este relevantă pentru valorile mele personale".

Ceea ce descriu aici este etapa inițială a științei — probabil cea mai importantă etapă, dar pe care oamenii de știință americani și mai ales psihologii au tins s-o minimalizeze sau s-o ignore. Nu că ar fi fost negată, ci a fost dată la o parte rapid. Kenneth Spence a afirmat că acest aspect al științei este „pur și simplu considerat de la sine înțeles"*. La fel ca multe experiențe considerate de la sine înțelese, tinde să fie ignorată. Matricea experiențelor personale, subiective este într-adevăr cea în care-și are originea toată știința și fiecare cercetare științifică individuală.

Compararea cu realitatea

Omul de știință ajunge așadar la ipoteza sa, la credința sa provizorie. Dar corespunde ea cu realitatea? Experiența ne-a arătat fiecăruia dintre noi că e foarte ușor să ne înșelăm singuri, să credem un lucru despre care experiența ne arată ulterior că nu e așa cum credeam. Cum pot ști dacă această credință provizorie are o relație reală cu faptele concrete observate? Pot folosi

* Poate că este pertinent să citez paragraful din care am luat fragmentul. „[...] datele tuturor științelor au aceeași origine — anume experiența imediată a unei persoane care observă, omul de știință însuși. Aceasta înseamnă că experiența imediată, matricea inițială din care se dezvoltă toate științele, nu mai este considerată o chestiune de interes pentru omul de știință ca om de știință. El o consideră pur și simplu de la sine înțeleasă și apoi trece la sarcina de a descrie evenimentele care se produc în ea și de a descoperi și formula natura relațiilor existente între ele". Kenneth W. Spence, în *Psychological Theory*, coord. M.H. Marx (New York: Macmillan, 1951), p. 173.

nu doar un set de dovezi, ci mai multe. Pot să adun diferite precauții în jurul faptelor pe care le-am observat, ca să mă asigur că nu mă înșel singur. Pot să mă consult cu alții pe care i-a preocupat evitarea autoînșelării și să învăț metode utile de a mă prinde că nutresc convingeri nejustificate, bazate pe interpretarea greșită a observațiilor. Pe scurt, pot începe să folosesc toată metodologia complexă pe care a acumulat-o știința. Descopăr că, dacă-mi formulez ipoteza în termeni operaționali, voi evita multe fundături și concluzii false. Învăț că grupurile de control mă pot ajuta să nu fac deducții false. Învăț că testele t, corelațiile și proporțiile critice și o gamă întreagă de procedee statistice mă pot ajuta și ele să formulez doar deducții raționale.

Astfel, metodologia științifică este privită drept ceea ce este cu adevărat — o cale de a mă împiedica să mă înșel singur cu privire la ideile mele subiective, formulate creativ, care s-au născut din relația dintre mine și materialul meu. Acesta este contextul, poate singurul, în care vasta structură a operaționalismului, pozitivismului logic, designului de cercetare, testelor de semnificație etc. își are locul ei. Aceste lucruri există nu în mod independent, ci drept slujitori, cu menirea de a verifica prin fapte obiective sentimentul, ideea sau ipoteza subiectivă a unei persoane.

Și chiar și pe tot parcursul folosirii unor astfel de metode riguroase și impersonale, alegerile importante sunt făcute toate, în mod subiectiv, de către omul de știință. Căreia dintre mai multe ipoteze să-i dedic timp? Ce fel de grup de control este cel mai adecvat ca să evit să mă înșel singur în această cercetare? Cât de departe să duc analiza statistică? Câtă crezare să dau rezultatelor? Fiecare dintre acestea este în mod necesar o judecată personală, subiectivă, ceea ce subliniază faptul că splendida

structură a științei se bazează, în esență, pe utilizarea ei subiectivă de către persoane. Este cel mai bun instrument pe care am reușit să-l elaborăm până acum pentru a ne verifica percepțiile la nivel de organism asupra universului.

Rezultatele

Dacă, în calitate de om de știință, sunt mulțumit de felul cum mi-am desfășurat cercetarea, dacă am fost deschis față de toate dovezile, dacă am ales și am folosit cu inteligență toate precauțiile în ceea ce privește autoînșelarea pe care le-am putut asimila de la alții sau pe care le-am creat eu însumi, atunci voi da crezare provizoriu rezultatelor care au reieșit. Le voi privi ca pe o trambulină pentru noi investigații și noi căutări.

După mine, cea mai bună știință e aceea al cărei scop principal constă în a furniza o ipoteză, convingere, credință mai satisfăcătoare și mai demnă de încredere pentru cercetătorul însuși. În măsura în care omul de știință își propune să dovedească ceva altcuiva — greșeală pe care am comis-o nu doar o dată —, cred că folosește știința ca să-și sprijine o nesiguranță personală, împiedicând-o să-și joace rolul cu adevărat creativ, în slujba persoanei.

În ceea ce privește rezultatele științei, temelia subiectivă se vede clar în faptul că, uneori, omul de știință refuză să-și creadă propriile rezultate. „Experimentul a arătat cutare și cutare, dar eu cred că e greșit" este o temă cu care s-a confruntat fiecare om de știință la un moment dat. Din *neîncrederea* persistentă a omului de știință față de propriile rezultate și față de ale altora s-au născut unele descoperiri foarte fructuoase. În ultimă instanță, el poate acorda mai multă încredere reacțiilor sale tota-

le, la nivel de organism decât metodelor științei. Fără îndoială, acest lucru poate duce la erori drastice, ca și la descoperiri științifice, dar el indică iarăși locul central ocupat de subiectiv în folosirea științei.

Comunicarea rezultatelor științifice

Azi dimineață, plimbându-mă la marginea unui recif de corali din Caraibe, am văzut un pește mare, albastru — așa cred. Dacă l-ai văzut și tu, independent, voi avea mai mare încredere în propria-mi observație. Acest lucru este cunoscut drept confirmare intersubiectivă și joacă un rol important în felul cum înțelegem știința. Dacă te port (prin conversație, prin pagini tipărite sau comportamental) de-a lungul pașilor pe care i-am făcut într-o cercetare și ți se pare și ție că nu m-am înșelat și că, într-adevăr, am găsit o relație nouă care este relevantă pentru valorile mele și că e justificat să am o încredere provizorie în această relație, înseamnă că avem începutul Științei cu majusculă. În acest punct, e foarte probabil să credem că am creat un set de cunoștințe științifice. De fapt, nu există set de cunoștințe științifice. Există doar credințe provizorii, care există subiectiv în mai multe persoane. Dacă aceste credințe nu sunt provizorii, ceea ce avem e dogmă, nu știință. Dacă, pe de altă parte, nimeni în afară de cercetător nu crede rezultatele, atunci aceste rezultate sunt fie o chestiune personală și deviantă, un caz de patologie psihică, fie un adevăr neobișnuit, descoperit de un geniu, pe care nimeni altcineva nu este pregătit în acel moment să-l creadă. Aceasta mă îndeamnă să fac unele comentarii cu privire la grupul care poate crede provizoriu o descoperire științifică dată.

Cui comunici?

Este clar că rezultatele științifice pot fi comunicate doar celor care au căzut de acord cu privire la regulile de bază ale investigației. Membrul unui trib australian nu va fi deloc impresionat de descoperirile științifice privind infecțiile bacteriene. El știe că, în realitate, bolile sunt provocate de spirite malefice. Doar atunci când acceptă și el metoda științifică drept mijloc bun de a împiedica autoînșelarea, va exista probabilitatea să accepte rezultatele ei.

Dar chiar și în rândul celor care au adoptat regulile de bază ale științei, credința provizorie în rezultatele unei cercetări științifice poate exista numai atunci când există disponibilitatea subiectivă de a crede. Se pot găsi numeroase exemple. Cei mai mulți psihologi sunt foarte dispuși să creadă dovezile care arată că sistemul prelegerii determină o sporire semnificativă a învățării și foarte puțin dispuși să creadă că întoarcerea unei cărți de joc nevăzute poate fi efectuată prin intermediul unei capacități numite percepție extrasenzorială. Totuși, dovezile științifice care susțin a doua afirmație sunt considerabil mai redutabile decât cele care o susțin pe prima. La fel, atunci când au apărut așa-numitele „studii Iowa", care arătau că inteligența poate fi modificată considerabil de condițiile de mediu, ele au stârnit o mare neîncredere în rândul psihologilor și numeroase atacuri la adresa metodelor științifice imperfecte folosite. Dovezile științifice în sprijinul acestei constatări nu sunt cu mult mai bune în prezent decât atunci când au fost publicate studiile Iowa, dar disponibilitatea subiectivă a psihologilor de a crede o astfel de constatare s-a modificat mult. Un istoric al științei remarca faptul că, dacă ar fi existat la acea vreme, em-

piriștii ar fi fost primii care s-ar fi îndoit de descoperirile lui Copernic.

Se pare, așadar, că măsura în care cred rezultatele științifice ale altora sau pe cele ale propriilor mele studii depinde în parte de cât de pregătit sunt să investesc o încredere provizorie în acele rezultate.* Unul dintre motivele pentru care nu suntem tocmai conștienți de acest fapt subiectiv e acela că, mai ales în științele exacte, am adoptat treptat o arie foarte largă de experiențe în cadrul căreia suntem pregătiți să credem orice constatare despre care se poate demonstra că se întemeiază pe regulile jocului științific, jucat corect.

Folosirea științei

Însă nu numai originea, desfășurarea și concluziile științei sunt lucruri care există doar în experiența subiectivă a persoanelor, ci și utilizarea ei. „Știința" nu va depersonaliza, manipula sau controla indivizii niciodată. Numai persoanele sunt cele care pot face asta. E, fără îndoială, cea mai evidentă și mai banală observație, și totuși, înțelegerea ei profundă a avut o mare semnificație pentru mine. Ea înseamnă că întrebuințarea ce va fi dată rezultatelor științifice din domeniul personalității ține și va ține de alegerea subiectivă, personală — același tip de alegere pe care-l face persoana în terapie. Dacă și-a îngrădit, defensiv, zone de experiență, împiedicându-le accesul în conștiință, individul are o probabilitate mai mare de-a face alegeri care sunt distructive la nivel social. Dacă este deschis față de toate fazele experiențelor sale, putem fi sigur că individul va avea șanse mai mari de a folosi rezultatele și metodele științei (sau ale oricărei alte unelte ori capacități) într-o manieră constructivă în plan personal și social.* Așadar, în realitate nu există o entitate amenințătoare a „Științei" care să ne poată afecta în vreun fel destinul. Există doar oameni. Deși mulți dintre ei sunt într-adevăr amenințători și periculoși prin defensivitatea lor, iar cunoașterea științifică modernă sporește amenințarea și pericolul în plan social, această imagine nu este completă. Există alte două fațete semnificative. (1) Numărul persoanelor relativ deschise față de experiențele lor și care au, ca atare, șanse mari de a fi constructive în plan social este mare. (2) Atât experiența subiectivă a psihoterapiei, cât și descoperirile științifice legate de ea arată că indivizii sunt motivați să se schimbe și pot fi ajutați să se schimbe în direcția unei mai mari deschideri față de experiență și, deci, în direcția comportamentelor care îmbunătățesc propria ființă și societatea, în loc să fie distructive.

Pe scurt, Știința nu ne poate amenința. Doar persoanele o pot face. Și cu toate că indivizii pot fi extrem de distructivi având uneltele pe care cunoașterea științifică le pune în mâinile lor, aceasta constituie doar o latură a imaginii. Avem deja cunoștințe subiective și obiective cu privire la principiile de bază pe temeiul cărora indivizii pot ajunge la comportamentul social mai

* Un exemplu din propria-mi experiență este de ajuns. În 1941, o cercetare efectuată sub supervizarea mea a arătat că predicțiile privind adaptarea viitoare a adolescenților delincvenți pot fi făcute cel mai bine prin măsurarea înțelegerii de sine și a acceptării de sine realiste a acestora. Instrumentul era rudimentar, dar constituia un mijloc de predicție mai bun decât mediul familial, capacitățile ereditare, mediul social și alte aspecte similare. La acea vreme pur și simplu nu eram pregătit să dau crezare unei astfel de constatări, deoarece nutream, la fel ca majoritatea psihologilor, convingerea că factorii precum climatul afectiv din familie și influența grupului de egali sunt adevărații factori determinanți ai delincvenței sau lipsei de delincvență în viitor. Abia treptat, pe măsură ce experiența mea cu psihoterapia a continuat și s-a adâncit, am putut să acord o încredere provizorie rezultatelor acestui studiu și ale unuia ulterior (1944) care l-a confirmat. (Pentru un raport asupra acestor două studii, vezi „The role of self-understanding in the prediction of behavior", de C.R. Rogers, B.L. Kell și H. McNeil, J. Consult. Psychol., 12, 1948, pp. 174-186.

* Am prezentat mai complet motivele pentru această concepție în altă lucrare — „Toward a Theory of Creativity".

constructiv care este firesc pentru procesul lor de devenire la nivel de organism.

O nouă integrare

Acest mod de gândire m-a condus la o nouă integrare, în care conflictul dintre „experiențialist" și „om de știință" tinde să dispară. Această integrare ar putea să nu fie acceptabilă pentru alții, dar pentru mine are însemnătate. Principiile sale de bază au fost sugerate în mare măsură în secțiunea anterioară, însă voi încerca să le formulez aici într-o manieră care ia în considerare argumentele celor două puncte de vedere opuse.

Știința, la fel ca terapia, la fel ca toate aspectele vieții, își are originea în experiența imediată, subiectivă a persoanei și se bazează pe ea. Izvorăște din trăirea internă, deplină, la nivel de organism a experiențelor, trăire ce poate fi comunicată doar parțial și imperfect. Este una dintre fazele vieţuirii subiective.

Motivul pentru care mă angajez într-o relație numită terapeutică, unde sentimentele și cogniția se contopesc într-o experiență unitară care este trăită, nu examinată, în care conștientizarea se face fără reflecție și în care sunt participant, nu observator este faptul că prețuiesc relațiile umane și le consider recompensatoare. Dar fiindcă sunt curios cu privire la ordinea perfectă ce pare să existe în univers și în această relație, pot să mă detașez de experiență și să o privesc ca un observator, făcând din mine însumi și/sau din ceilalți obiectele observației. Ca observator, folosesc toate presupunerile ce decurg din trăirea experienței vii. Pentru a evita să mă păcălesc singur ca observator, pentru a ajunge la un tablou mai corect al ordinii care există, mă folosesc de toate canoanele științei. Știința nu este un lucru impersonal, ci pur și simplu o persoană care trăiește subiectiv o altă fază a ființei sale. Înțelegerea mai profundă a terapiei (sau a oricărei alte chestiuni) poate veni din trăirea ei, din observarea ei în conformitate cu regulile științei sau din comunicarea, în interiorul persoanei, între cele două tipuri de experiențe. în ceea ce privește experiența subiectivă a alegerii, ea este principală nu doar în terapie, ci și în folosirea de către persoană a metodei științifice.

Ceea ce voi face cu cunoașterea dobândită prin metoda științifică — dacă o voi folosi ca să înțeleg, să îmbunătățesc, să îmbogățesc sau o voi folosi ca să controlez, să manipulez și să distrug — este o chestiune de alegere subiectivă, ce depinde de valorile care au, pentru mine, semnificație subiectivă. Dacă, din teamă și defensivitate, îmi interzic să conștientizez arii mari de experiență — dacă pot vedea doar acele fapte care-mi sprijină convingerile actuale și sunt orb la toate celelalte, dacă pot vedea doar aspectele obiective ale vieții și nu le pot percepe pe cele subiective, dacă-mi împiedic în vreun fel percepția să-și manifeste toată gama sensibilității sale reale —, atunci sunt șanse mari să fiu distructiv în plan social, indiferent dacă folosesc drept unealtă cunoașterea și instrumentele științei sau puterea și forța emoțională a relației subiective. Pe de altă parte, dacă sunt deschis față de experiențele mele și dacă permit tuturor lucrurilor percepute de organismul meu complex accesul în conștiință, atunci am șanse mari să mă folosesc pe mine însumi și să-mi folosesc experiența subiectivă *și* cunoștințele științifice în moduri realist constructive.

Acesta este, așadar, gradul de integrare la care am putut ajunge în prezent între două abordări resimțite la început ca fiind în conflict. El nu rezolvă pe deplin toate problemele puse în prima secțiune, însă par să indice o soluție. Chestiunea este rescrisă sau reperceptă, prin punerea persoanei subiective, exis-

tențiale, cu valorile în care crede, la temelia relației terapeutice și la cea a relației științifice. Fiindcă și știința este, în punctul ei de plecare, o relație „Eu–Tu" cu o persoană sau mai multe. Și în ambele aceste relații pot intra doar ca persoană subiectivă.

CAPITOLUL 11

Modificările personalității în psihoterapie

Lucrarea ce urmează oferă câteva dintre caracteristicile marcante ale unei cercetări la scară foarte largă, efectuată la Centrul de consiliere al Universității Chicago între 1950 și 1954, cercetare posibilă datorită sprijinului generos al Fundației Rockefeller, prin intermediul diviziei sale pentru științe medicale. Fiind invitat să prezint o lucrare la al cincilea Congres Internațional de Sănătate Mintală de la Toronto, din 1954, am ales să încerc să descriu anumite părți ale acelui program. La o lună după prezentarea lucrării, cartea noastră ce descrie întreg programul a fost publicată la University of Chicago Press. Cu toate că Rosalind Dymond și cu mine am fost coordonatori, precum și autori ai anumitor porțiuni ale cărții, ceilalți autori merită recunoaștere egală pentru carte și pentru cantitatea uriașă de muncă din care lucrarea de față extrage doar câteva dintre aspectele mai remarcabile. Acești alți autori sunt: John M. Butler, Desmond Cartwright, Thomas Gordon, Donald L. Grummon, Gerard V. Haigh, Eve E. John, Esselyn C. Rudikoff, Julius Seeman, Rolland R. Tougas și Manuel J. Vargas.

Un motiv special pentru includerea acestei prezentări în volumul de față constă în aceea că descrie pe scurt unele dintre progresele inci-

tante pe care le-am făcut în măsurarea acelui aspect schimbător, nebulos, extrem de semnificativ și de determinant al personalității — sinele.

*

Scopul prezentei lucrări este cel de a prezenta câteva dintre elementele esențiale ale experienței trăite de mine și colegii mei când ne-am propus să măsurăm, prin metode științifice obiective, rezultatul unei forme de psihoterapie individuală. Pentru a face inteligibile aceste elemente esențiale, voi descrie pe scurt contextul în care a fost desfășurată cercetarea.

Lucrez timp de mulți ani, împreună cu colegii mei psihologi, în domeniul psihoterapiei. Am încercat să aflăm, din experiența noastră în desfășurarea psihoterapiei, ce anume este eficient în determinarea schimbărilor la nivelul personalității și al comportamentului persoanei prost adaptate sau cu tulburări, care ne cere ajutorul. Treptat, am formulat pe baza experienței o abordare asupra psihoterapiei, care a fost numită nondirectivă sau centrată pe client. Această abordare și principiile sale teoretice au fost descrise într-o serie de cărți (1, 2, 5, 6, 8) și în numeroase articole.

Unul dintre obiectivele noastre constante a fost acela de a supune unor cercetări riguroase dinamica terapiei și rezultatele ei. Considerăm că psihoterapia este, pentru client și terapeut deopotrivă, o experiență existențială profund subiectivă, plină de subtilități complexe și implicând multe nuanțe ale interacțiunii personale. Totodată, nutrim și convingerea că, dacă această experiență este una semnificativă, în care învățăturile profunde determină modificarea personalității, aceste schimbări ar trebui să se preteze examinării în cercetare.

În ultimii paisprezece ani am întreprins numeroase astfel de studii de cercetare, atât asupra procesului acestei forme de terapie, cât și asupra rezultatelor sale. (Vezi 5, mai ales capitolele 2, 4 și 7 pentru o prezentare în rezumat a acestor cercetări.) În ultimii cinci ani, la Centrul de consiliere al Universității din Chicago, am împins mai departe granițele acestor cercetări, prin intermediul unei serii coordonate de cercetări menite să elucideze rezultatele acestei forme de psihoterapie. Acest program actual de cercetare este cel din care aș vrea să prezint anumite trăsături semnificative.

Trei aspecte ale cercetării noastre

Cele trei aspecte ale cercetării noastre care vor avea, cred, cea mai mare semnificație pentru publicul prezent sunt următoarele:

1. Criteriile pe care le-am folosit în studiul nostru asupra psihoterapiei, criterii ce nu respectă gândirea convențională din acest domeniu.

2. Designul cercetării, prin care am rezolvat anumite dificultăți care au împiedicat până acum obținerea de rezultate clare.

3. Progresele pe care le-am făcut în măsurarea unor fenomene subiective subtile, într-o manieră obiectivă.

Aceste trei elemente ale programului nostru pot fi folosite în orice încercare de a măsura modificarea personalității. În consecință, sunt aplicabile în investigarea oricărei forme de psihoterapie, ca și în studiile de cercetare asupra oricărei proceduri menite să provoace modificări ale personalității sau comportamentului.

Să trecem acum la aceste trei elemente pe care le-am amintit, abordându-le pe rând.

Criteriile cercetării

Care este criteriul de cercetare în psihoterapie? Aceasta este o chestiune extrem de nedumeritoare, cu care ne-am confruntat la începutul demersului nostru. Ideea că scopul cercetării în acest domeniu constă în a măsura gradul de „succes" al psihoterapiei sau gradul de „vindecare" atins este larg acceptată. Cu toate că am fost și noi influențați de această idee, după o cumpănire atentă am renunțat la aceste concepte, fiindcă sunt imposibil de definit, sunt în esență judecăți de valoare și, ca atare, nu pot face parte din știința acestui domeniu. Nu există consens general cu privire la ceea ce înseamnă „succesul" — dacă înseamnă înlăturarea simptomelor, rezolvarea conflictelor, ameliorarea comportamentului social sau alt tip de schimbare. Conceptul de „vindecare" este complet nepotrivit, fiindcă în majoritatea acestor tulburări avem de-a face cu comportamente învățate și nu cu o boală.

Ca urmare a modului nostru de gândire, nu ne-am întrebat, în cercetare, „S-a înregistrat succes? A fost vindecată boala?", ci am pus o întrebare mult mai ușor de apărat științific: „Care sunt fenomenele însoțitoare ale terapiei?"

Ca să avem o bază de pe care să răspundem la această întrebare, am luat din teoria despre psihoterapie pe care o elaborăm descrierile teoretice ale acelor schimbări despre care am avansat ipoteza că survin în terapie. Scopul cercetării este cel de a stabili dacă schimbările postulate apar sau nu apar într-un grad măsurabil. Așadar, am extras din teoria terapiei centrate pe client ipoteze precum acestea: în timpul terapiei, unele sentimente cărora li s-a negat anterior accesul în conștiință sunt trăite și asimilate în concepția despre sine; în timpul terapiei, concepția despre sine devine mai congruentă cu concepția despre sinele ideal; în timpul terapiei și după, comportamentul observat al clientului devine mai socializat și mai matur; în timpul terapiei și după, atitudinea de acceptare de sine a clientului se accentuează, și acest lucru este corelat cu accentuarea acceptării altora.

Acestea sunt câteva dintre ipotezele pe care le-am putut investiga. Se vede clar, probabil, că am renunțat cu totul la ideea unui singur criteriu general pentru studiile noastre și am ales în schimb mai multe variabile definite clar, fiecare fiind caracteristică ipotezei investigate. Aceasta înseamnă că am sperat să ne putem formula concluziile din cercetare într-o formă ca aceasta: psihoterapia centrată pe client produce schimbări măsurabile în ceea ce privește, de pildă, caracteristicile a, b, d și f, dar nu produce schimbări în privința variabilelor c și e. Când au la dispoziție afirmații de acest fel, profesionistul și profanul vor fi în măsură să emită o judecată de valoare și să spună dacă ei consideră că procesul ce determină aceste schimbări este sau nu un „succes". Însă aceste judecăți de valoare nu vor modifica faptele concrete solide din cunoașterea noastră științifică, aflată, în dezvoltare lentă, cu privire la dinamica modificării personalității.

Așadar, avem în cercetare, în locul obișnuitului criteriu global, „succesul", mai multe criterii — variabile specifice, toate extrase din teoria noastră despre terapie și toate definite operațional.

Această rezolvare a problemei criteriilor ne-a ajutat foarte mult să facem o selecție inteligentă a instrumentelor de cercetare pe care să le folosim în bateria noastră de teste. Nu ne-am pus întrebarea fără răspuns — ce instrumente măsoară succesul sau vindecarea. Ne-am pus în schimb întrebări specifice legate de fiecare ipoteză. Ce instrument poate fi folosit pentru a măsura

concepția de sine a individului? Ce instrument va măsura satisfăcător maturitatea comportamentului? Cum putem măsura gradul de acceptare a altora la un individ? Întrebări ca acestea sunt dificile, dar se pot găsi răspunsuri operaționale. Astfel, decizia noastră cu privire la criterii ne-a fost de mare ajutor în rezolvarea problemei instrumentelor de cercetare.

Designul cercetării

Mai mulți autori care au cumpănit asupra temei au menționat faptul că nu există dovezi obiective ale schimbărilor constructive determinate de psihoterapie la nivelul personalității. Hebb afirmă că „nu există nici un fapt concret care să arate că psihoterapia are valoare" (4, p. 271). După trecerea în revistă a studiilor existente, Eysenck arată că datele „nu reușesc să demonstreze că psihoterapia, fie ea freudiană sau de alt tip, facilitează însănătoșirea pacienților nevrotici" (3, p. 322).

Conștienți de această situație regretabilă, am fost dornici să ne organizăm investigația într-o manieră suficient de riguroasă pentru ca demonstrarea sau infirmarea ipotezelor noastre să dovedească două lucruri: (a) dacă s-a petrecut sau nu o schimbare semnificativă și (b) dacă respectiva schimbare, în caz că a survenit, poate fi atribuită terapiei și nu vreunui alt factor. Într-un domeniu atât de complex cum e terapia, nu e ușor să concepi un design de cercetare care să îndeplinească aceste obiective, dar credem că am făcut progrese reale în această direcție.

După ce am ales ipotezele pe care voiam să le testăm și instrumentele cele mai adecvate pentru măsurarea lor operațională, am fost pregătiți pentru următorul pas. Seria de instrumente obiective de cercetare alese a fost utilizată pentru a măsura diferite caracteristici ale unui grup de clienți înainte de terapie, după încheierea terapiei și la un moment de urmărire, șase luni până la un an mai târziu, după cum arată figura 1. Clienții au fost, în linii mari, tipici pentru cei care vin de obicei la Centrul de consiliere al Universității din Chicago, iar scopul a fost să adunăm date, inclusiv înregistrări ale tuturor ședințelor, pentru cel puțin 25 de clienți. Am ales să efectuăm un studiu intensiv asupra unui grup de mărime moderată, în locul analizei mai superficiale a unui număr mai mare de clienți.

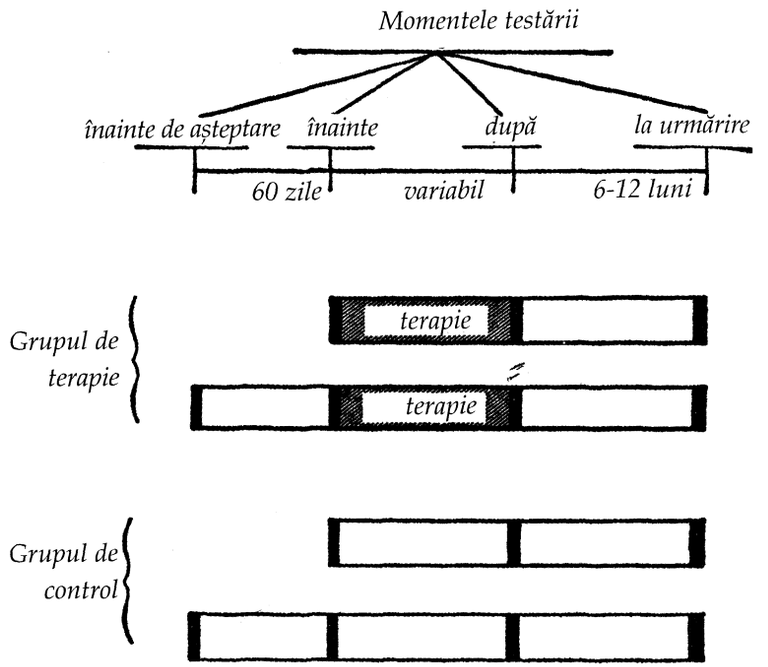

Figura 1. Designul cercetării

O parte a grupului de terapie a fost păstrată ca grup de control intern. Clienților din acest grup li s-a administrat bateria de instrumente de cercetare, după care au fost rugați să aștepte o perioadă de control de două luni, apoi li s-a administrat iarăși bateria, înainte de consiliere. Motivul pentru această procedură este acela că, dacă se produc la indivizi schimbări doar pentru că sunt motivați să facă terapie sau fiindcă au un anumit tip de structură de personalitate, o astfel de schimbare va apărea în timpul acestei *perioade* de control.

A fost ales alt grup de indivizi, care nu făceau terapie, ca grup de control echivalent. Acest grup era echivalent cu cel de terapie în ceea ce privește vârsta și distribuția pe categorii de vârste, și aproximativ echivalent în ceea ce privește statutul socioeconomic, proporția bărbați–femei și cea studenți–alte ocupații. Grupul a fost supus acelorași teste ca și cel de terapie, la intervale de timp echivalente. Unei părți din grup i s-a administrat bateria de teste de patru ori, pentru a fi strict comparabilă cu grupul de control intern din cadrul celui de terapie. Motivul pentru acest grup de control echivalent este acela că, dacă se produc schimbări la indivizi ca urmare a trecerii timpului sau a influenței unor variabile aleatoare sau ca urmare a administrării repetate a testelor, astfel de schimbări ar trebui să fie vizibile în rezultatele acestui grup.

Logica de ansamblu a designului dublu controlat este aceea că, dacă în grupul de terapie apar, în timpul terapiei și după aceea, schimbări semnificativ mai mari decât cele survenite în *perioada* de control intern sau în *grupul* de control echivalent, este rezonabil ca aceste schimbări să fie atribuite influenței terapiei.

În această prezentare sumară nu pot intra în detaliile complexe și ramificate ale diferitelor proiecte care au fost desfășurate în contextul acestui design de cercetare. A fost elaborată o prezentare mai completă (7), care descrie treisprezece dintre proiectele încheiate până în prezent. Ajunge să spun că am obținut date complete despre 29 de clienți, cu care au lucrat 16 terapeuți, precum și date complete despre un grup de control echivalent. Evaluarea atentă a rezultatelor cercetării ne permite să tragem anumite concluzii, precum următoarele: în timpul terapiei și după survin schimbări profunde în percepția de sine a clientului; există schimbări constructive la nivelul caracteristicilor de personalitate și al structurii personalității clientului, schimbări care-l aduc mai aproape de caracteristicile de personalitate ale persoanei cu bună funcționare; există schimbări în direcțiile definite ca integrare personală și adaptare; există schimbări în ceea ce privește maturitatea clientului, observate de prieteni. În fiecare dintre aceste cazuri, schimbarea este semnificativ mai mare decât cea constatată la grupul de control sau la clienți în timpul perioadei de control intern. Rezultatele sunt întru câtva confuze și ambigue doar în ceea ce privește ipotezele care au de-a face cu atitudinile de acceptare, democratice în relația cu alții.

După părerea noastră, programul de cercetare încheiat deja a fost suficient pentru a modifica afirmații precum cele făcute de Hebb și Eysenck. Cel puțin în privința psihoterapiei centrate pe client există acum dovezi obiective privind schimbările pozitive la nivel de personalitate și comportament, în direcții considerate de obicei constructive, și aceste schimbări pot fi atribuite terapiei. Adoptarea criteriilor specifice multiple de cercetare și folosirea unui design de cercetare controlat riguros fac posibilă o astfel de afirmație.

Întrucât pot prezenta doar un eșantion foarte mic din rezultate, voi alege acest eșantion din aria în care consider că am realizat cel mai semnificativ progres în privința metodologiei și am obținut rezultatele cele mai provocatoare — anume încercarea noastră de a măsura schimbările din percepția de sine a clientului și relația între percepția de sine și anumite alte variabile.

Pentru a obține indicii obiective despre percepția de sine a clientului, am utilizat tehnica Q, recent concepută de Stephenson (9). Am extras din înregistrări ale ședințelor și din alte surse un „univers" mare de afirmații autodescriptive. Iată câteva afirmații tipice: „Sunt o persoană submisivă"; „N-am încredere în emoțiile mele"; „Sunt relaxat și nu mă deranjează nimic"; „Mă tem de sex"; „De obicei îmi plac oamenii"; „Am o personalitate atrăgătoare"; „Mă tem de părerea altora despre mine". Am folosit ca instrument un eșantion aleator de o sută de afirmații din acestea, modificate așa încât să fie clare. Teoretic, aveam un eșantion al tuturor modurilor în care un individ se poate percepe pe sine. Aceste o sută de afirmații, tipărite fiecare pe câte un cartonaș, i-au fost date clientului, căruia i s-a cerut să sorteze cartonașele în așa fel încât să-l reprezinte „în momentul prezent", împărțindu-le în nouă grămezi, de la itemii care-l caracterizează cel mai bine până la cei care-l caracterizează cel mai puțin. I s-a spus să așeze un anumit număr de itemi în fiecare grămadă, așa încât să se obțină o distribuție aproximativ normală a itemilor. Clientul a sortat astfel cartonașele în fiecare dintre momentele principale — înainte de terapie, după terapie și la momentul de urmărire — și, de asemenea, de mai multe ori în timpul terapiei. De fiecare dată când a sortat cartonașele pentru a se descrie pe sine, i s-a cerut de asemenea să le sorteze în așa fel încât să reprezinte acel sine care ar fi vrut să fie — sinele său ideal.

Am obținut în acest fel reprezentări detaliate și obiective ale percepției de sine a clientului în diferite momente, precum și ale felului în care își percepea sinele ideal. Diferitele sortări au fost apoi intercorelate, corelația crescută între două sortări indicând asemănare sau lipsa schimbării, iar corelația scăzută indicând deosebire sau o schimbare marcantă.

Spre a ilustra modul în care am folosit instrumentul pentru a ne testa unele dintre ipotezele cu privire la sine, voi prezenta câteva dintre rezultatele obținute pe baza studierii unui client (din 7, cap. 15), deoarece au legătură cu mai multe ipoteze. Cred că acest lucru va arăta caracterul provocator al rezultatelor în mod mai adecvat decât prezentarea concluziilor generale ale studiului nostru privind percepția de sine, cu toate că voi încerca să menționez în treacăt și aceste rezultate generalizate.

Clienta din ale cărei date îmi voi extrage materialul este o femeie de patruzeci de ani, extrem de nefericită în căsnicie. Fiica ei, adolescentă, avusese o cădere nervoasă în privința căreia clienta se simțea vinovată. Era o persoană cu tulburări profunde, evaluată prin mijloace diagnostice ca având o nevroză drastică. Nu făcea parte din grupul de control intern, așa că a intrat în terapie imediat după prima administrare a bateriei de teste. A venit la 40 de ședințe, pe parcursul unei perioade de cinci luni și jumătate, când a încheiat terapia. Șapte luni mai târziu i s-au administrat testele de urmărire, și clienta a hotărât să revină pentru alte opt ședințe. După alte cinci luni s-a efectuat o nouă testare de urmărire. Consilierul a estimat că în terapie s-a produs o transformare foarte însemnată.

Figura 2 prezintă unele dintre datele cu privire la schimbarea percepției de sine la această clientă. Fiecare cerc reprezintă o sortare pentru sinele ideal sau pentru sine. Sortările au fost efectuate înainte de terapie, după ședința a șaptea și a douăzeci și una, la sfârșitul terapiei și în primul și al doilea moment de urmărire. Sunt prezentate corelațiile dintre multe sortări.

Să examinăm aceste date în raport cu una dintre ipotezele pe care ne-a interesat să le formulăm, anume aceea că percepția de sine a clientului se va schimba mai mult în timpul terapiei decât într-o perioadă fără terapie. În acest caz anume, schimbarea a fost mai mare în timpul terapiei (r = 0,39) decât în timpul fiecăreia dintre perioadele de urmărire (r = 0,74 și respectiv 0,70) și, de asemenea, decât în întreaga perioadă de urmărire de douăsprezece luni (r = 0,65). Așadar, ipoteza a fost confirmată în acest caz. În această privință, clienta a fost caracteristică pentru grupul nostru de clienți, constatarea generală fiind aceea că schimbarea în ceea ce privește percepția de sine în timpul terapiei a fost semnificativ mai mare decât în timpul perioadei de control sau a celei de urmărire și semnificativ mai mare decât cea survenită la grupul de control.

Să luăm o a doua ipoteză. Am postulat că în timpul terapiei și după, sinele perceput va fi evaluat mai pregnant pozitiv, adică va fi mai congruent cu sinele ideal sau prețuit.

În primă instanță, această clientă vădește o discrepanță considerabilă între imaginea de sine așa cum este și imaginea de sine așa cum ar vrea să fie (r = 0,21). În timpul terapiei și după, discrepanța scade, la sfârșitul studiului de urmărire existând un grad clar de congruență (r = 0,79), ceea ce ne confirmă ipoteza. Acest lucru este tipic pentru rezultatele noastre generale, care

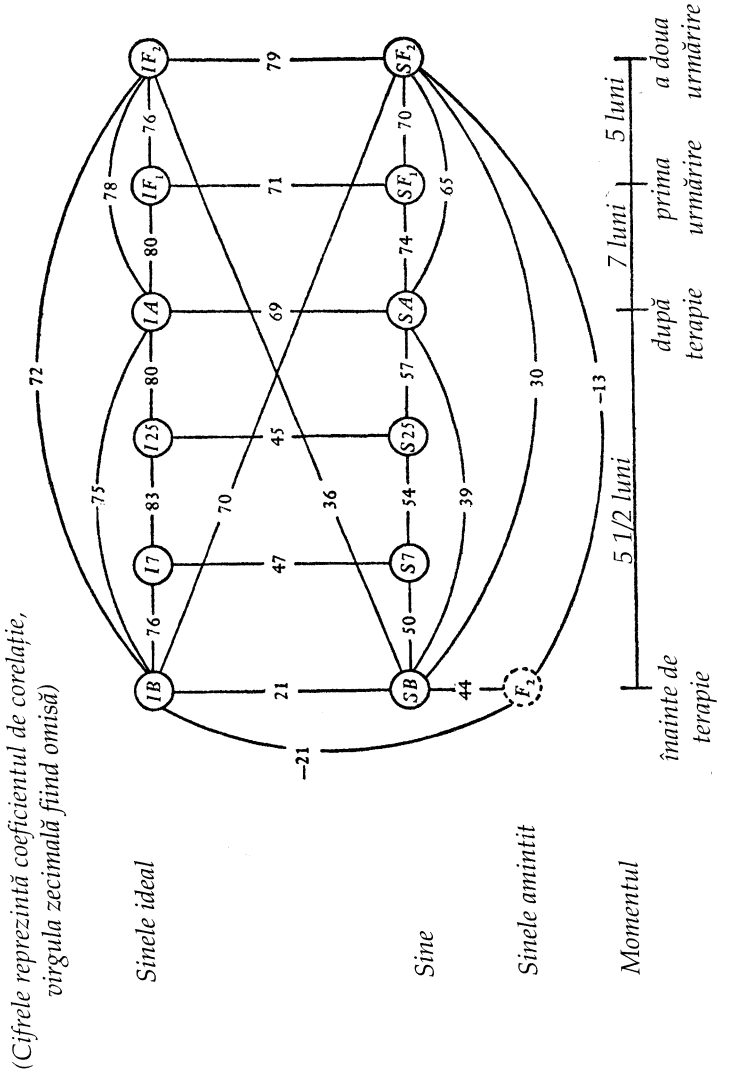

Figura 2. Relația schimbătoare dintre sine și sinele ideal

au evidențiat o creștere semnificativă a congruenței între sine și ideal, în timpul terapiei, pentru întregul grup.

Studierea atentă a figurii 2 va arăta că, la sfârșitul studiului, clienta percepe că a devenit foarte asemănătoare cu persoana care voia să fie când a venit la terapie (rIBxSF2 = 0,70). Se poate observa totodată că, la sfârșit, sinele ei ideal a devenit ceva mai asemănător cu sinele ei inițial (rSBxIF2 = 0,36) decât era idealul ei inițial.

Să ne referim pe scurt la o altă ipoteză — aceea că schimbarea în percepția de sine nu va fi aleatoare, ci va merge într-o direcție pe care evaluatorii experți o vor numi adaptare.

În cadrul studiului nostru, cartonașele folosite pentru tehnica Q au fost date unui grup de psihologi clinicieni care nu aveau legătură cu cercetarea și cărora li s-a cerut să le sorteze așa cum le-ar sorta o persoană „bine adaptată". Acest lucru ne-a oferit un criteriu de sortare cu care avea să fie comparată percepția de sine a fiecărui client. A fost creat un scor simplu, care să exprime gradul de asemănare dintre percepția de sine a clientului și această reprezentare a persoanei „adaptate". L-am numit „scor de adaptare", un scor mai mare indicând un grad mai mare de „adaptare".

În cazul clientei despre care discutăm, scorurile de adaptare pentru cele șase sortări succesive efectuate de ea și prezentate în figura 2, începând cu sinele așa cum a fost perceput înainte de terapie și terminând cu a doua întâlnire de urmărire, au fost următoarele: 35, 44, 41, 52, 54, 51. Tendința spre adaptare mai bună, așa cum a fost ea definită operațional, este evidentă. Același lucru este valabil pentru întregul grup, survenind o creștere însemnată a scorului de adaptare pe parcursul terapiei și o foarte slabă regresie a scorului în perioada de urmărire. La indivizii din grupul de control și din perioada de control nu a existat practic nici o schimbare. Așadar, pentru această clientă și pentru întregul grup, ipoteza noastră se susține.

La efectuarea unei analize calitative a diferitelor sortări efectuate de client, constatările confirmă de asemenea această ipoteză. Prin compararea imaginii de sine inițiale cu cele de după terapie, se constată că ulterior terapiei clienta se percepe schimbată în mai multe privințe. Simte că e mai sigură de sine și mai independentă, se înțelege mai bine, are mai mult confort interior și relații mai confortabile cu alții. Se simte mai puțin vinovată, cu mai puține resentimente, e mai puțin compulsivă și nesigură și simte mai puțin nevoia de a se ascunde. Aceste schimbări calitative sunt similare cu cele vădite de ceilalți clienți din cercetare și sunt în general concordante cu teoria terapiei centrate pe client.

Aș vrea să mai evidențiez anumite alte rezultate interesante ilustrate de figura 2.

Se va vedea că reprezentarea sinelui ideal este mult mai stabilă decât reprezentarea sinelui. Corelațiile se află toate la peste 0,70, iar concepția cu privire la persoana care ar vrea clienta să fie se schimbă relativ puțin pe toată perioada. Acest lucru este caracteristic pentru aproape toți clienții noștri. Cu toate că nu am formulat nici o ipoteză cu privire la acest lucru, ne-am așteptat ca unii clienți să ajungă la o mai mare congruență între sine și ideal în principal prin modificarea valorilor lor, iar alții, prin modificarea sinelui. Dovezile pe care le avem până acum arată că această idee este eronată și că, se pare, conceptul de sine este cel care vădește schimbarea cea mai mare, excepțiile fiind doar întâmplătoare.

Apar totuși unele schimbări în ceea ce privește sinele ideal în cazul clientei noastre, și direcția acestei ușoare schimbări este in-

teresantă. Calculând „scorul de adaptare", descris anterior, al reprezentărilor succesive ale sinelui ideal ale acestei cliente, constatăm că scorul mediu pentru primele trei este de 57, pe când media următoarelor trei, după terapie, este 51. Cu alte cuvinte, sinele ideal a devenit mai puțin perfect „adaptat", adică mai ușor de atins. Este, într-o anumită măsură, un țel mai puțin dur. Și în această privință, clienta este caracteristică pentru tendința întregului grup.

O altă constatare are de-a face cu „sinele amintit", prezentat în figura 2. Această sortare a fost obținută cerându-i clientei, cu prilejul celei de-a doua testări de urmărire, să sorteze încă o dată cartonașele pentru a se reprezenta pe sine așa cum era când a venit la terapie. Acest sine amintit s-a dovedit a fi foarte diferit de imaginea de sine oferită de clientă la momentul începerii terapiei. Corelația cu reprezentarea de sine oferită atunci a fost de numai 0,44. În plus, a fost o imagine de sine mult mai puțin favorabilă, mult mai discrepantă față de ideal (r = 0,21) și cu un scor de adaptare slab — un scor de 26, comparativ cu scorul 35 pentru prima imagine de sine. Aceasta sugerează că, prin sortarea făcută pentru sinele amintit, obținem o măsurătoare obiectivă grosieră a reducerii mijloacelor de apărare, survenită pe parcursul celor optsprezece luni ale studiului. La ultima întâlnire, clienta este în stare să ne ofere o imagine considerabil mai autentică a persoanei neadaptate și tulburate care era când a venit la terapie — imagine confirmată și de alte dovezi, după cum vom vedea. Așadar, gradul de modificare a sinelui pe parcursul întregii perioade de un an și jumătate este, poate, reprezentat mai bine de corelația de –0,13 între sinele amintit și sinele final, decât de corelația de 0,30 dintre sinele inițial și cel final.

Să ne referim în continuare la încă o ipoteză. Postulăm teoretic în terapia centrată pe client că, în securitatea psihologică a relației terapeutice, clientul își poate da voie să conștientizeze sentimente și experiențe care, în mod normal, ar fi refulate sau împiedicate să ajungă în conștiință. Aceste experiențe anterior negate devin încorporate în sine. De exemplu, clientul care și-a reprimat toate sentimentele de ostilitate poate ajunge, în timpul terapiei, să-și exprime liber ostilitatea. Atunci concepția sa de sine se reorganizează, pentru a include înțelegerea faptului că, uneori, a avut sentimente ostile față de alții. Imaginea de sine a clientului devine în această privință o hartă sau o reprezentare mai corectă a totalității experiențelor sale.

Am încercat să traducem această porțiune a teoriei noastre într-o ipoteză operațională, pe care am exprimat-o astfel: în timpul terapiei și după va exista o congruență tot mai mare între percepția de sine a clientului și percepția despre client a unui diagnostician. Premisa este aceea că o persoană instruită, care face o diagnoză psihică a clientului, este mai conștientă de totalitatea tiparelor de experiență ale clientului, atât cele conștiente, cât și cele inconștiente, decât este clientul însuși. Prin urmare, dacă clientul asimilează în propria percepție de sine conștientă multe dintre sentimentele și experiențele pe care le reprimase, atunci imaginea de sine conturată de el ar trebui să devină mai asemănătoare cu imaginea pe care o are despre el diagnosticianul.

Metoda de investigare a acestei ipoteze a constat în a da unui diagnostician rezultatele testului proiectiv (Testul de apercepție tematică) administrat clientului în cele patru momente temporale și a-i cere să le examineze. Pentru a evita orice preconcepție subiectivă, psihologului nu i s-a spus în ce ordine au fost administrate testele. I s-a cerut apoi să sorteze cartonașele tehnicii Q pen-

tru fiecare dintre cele patru teste, pentru a-l reprezenta pe client așa cum se prezenta, din punct de vedere diagnostic, la acel moment. Această procedură ne-a oferit o evaluare diagnostică subiectivă, exprimată prin prisma aceluiași instrument folosit de client pentru a se descrie pe sine, așa încât a fost posibilă o comparație directă și obiectivă, prin corelarea diferitelor sortări Q.

Rezultatele studiului, pentru clienta despre care vorbeam, sunt prezentate în figura 3. Porțiunea superioară a diagramei este doar o prezentare condensată a informațiilor din figura 2. Rândul cel mai de jos ne arată sortările efectuate de diagnostician, iar corelațiile ne permit să ne testăm ipoteza. Se poate observa că la începutul terapiei, nu există nici o relație între percepția de sine a clientei și percepția diagnosticianului despre clientă (r = 0,00). Chiar și la sfârșitul terapiei, situația este aceeași (r = 0,05). Dar la momentul primei întâlniri de urmărire (nu este prezentată) și al celei de-a doua, percepția de sine a clientei a devenit substanțial similară cu percepția diagnosticianului despre ea (prima urmărire, r = 0,56; a doua urmărire, r = 0,55). Așadar, ipoteza este clar susținută: congruența dintre percepția de sine a clientei și percepția diagnosticianului despre clientă a crescut semnificativ.

Există și alte rezultate interesante ale acestui aspect al studiului. Se poate observa că la momentul începerii terapiei clienta așa cum o percepe diagnosticianul este foarte diferită de imaginea de sine ideală a clientei (r = –0,42). La sfârșitul studiului, diagnosticianul o vede clar asemănător cu idealul ei la acel moment (r = 0,46) și chiar mai asemănător cu idealul pe care-l avea când a venit la terapie (r = 0,61). Astfel, putem spune că dovezile obiective arată că, în ceea ce privește percepția de sine și tabloul de ansamblu al personalității ei, clienta a devenit în mod substanțial persoana care voia să devină când a început terapia.

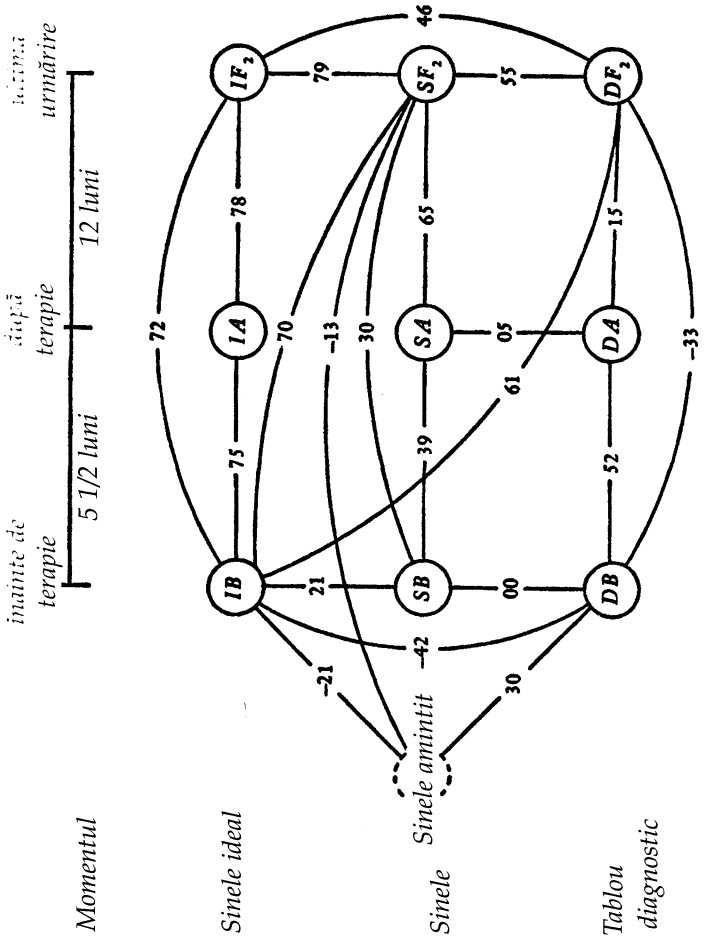

Figura 3 Relația dintre sine, sinele ideal și diagnoză
(Cifrele reprezintă coeficientul de corelație, virgula zecimală fiind omisă)

Alt element ce merită remarcat este acela că schimbarea în ceea ce privește percepția diagnosticianului despre clientă este considerabil mai pronunțată decât schimbarea în percepția de sine a clientei (r = –0,33, comparativ cu r = 0,30). Acest fapt este interesant din perspectiva părerii profesionale răspândite, cum că clienții supraestimează gradul de schimbare survenită la ei. Se sugerează de asemenea posibilitatea că un individ se poate schimba atât de drastic într-o perioadă de optsprezece luni, încât la sfârșit personalitatea sa să fie mai mult diferită decât asemănătoare cu personalitatea sa la început.

Un ultim comentariu pe marginea figurii 3 se referă la „sinele amintit". Se poate observa că imaginea de sine amintită corelează pozitiv cu impresia diagnostică (r = 0,30), ceea ce tinde să confirme afirmația anterioară, cum că imaginea amintită constituie o imagine mai corectă și mai puțin defensivă decât cea pe care a putut-o oferi despre sine clienta când a venit la terapie.

Rezumat și concluzie

În această lucrare am încercat să fac măcar o descriere-schelet a cercetării comprehensive despre psihoterapie ce se desfășoară în prezent la Universitatea Chicago. Am menționat mai multe caracteristici.

Prima este respingerea unui criteriu global în studierea terapiei și adoptarea de criterii operaționale specifice ale schimbării, bazate pe ipoteze detaliate ce decurg dintr-o teorie a dinamicii terapiei. Întrebuințarea a numeroase criterii specifice ne-a permis să facem progrese științifice în stabilirea tipurilor de schimbări care apar și a celor care nu apar simultan cu terapia centrată pe client.

O a doua trăsătură constă într-o nouă abordare a problemei, până acum nerezolvată, a modalităților de control în studiile asupra psihoterapiei. Designul cercetării a inclus două proceduri de control: (1) un grup echivalent de control, care justifică influența variabilelor timp, testare repetată și variabile aleatoare, și (2) un grup de control intern, în care fiecare client din terapie este corelat cu el însuși pe parcursul unei perioade fără terapie, pentru a justifica influența variabilelor personalitate și motivație. Prin acest design cu dublu control a fost posibil să concludem că schimbările survenite în terapie și care nu sunt justificate de variabilele controlate se datorează terapiei în sine.

O altă trăsătură pe care am ales s-o prezint a fost o mostră a progreselor efectuate în desfășurarea cercetării obiective riguroase asupra unor elemente subtile din lumea subiectivă a clientului. S-au adus dovezi privitoare la: schimbarea concepției de sine a clientului, măsura în care sinele perceput devine asemănător cu sinele prețuit, măsura în care sinele așa cum este perceput devine mai confortabil și mai adaptat și măsura în care percepția de sine a clientului devine mai congruentă cu percepția despre client a unui diagnostician. Aceste rezultate tind să confirme formulările teoretice făcute cu privire la locul conceptiei de sine în procesul dinamic al psihoterapiei.

Există două concluzii pe care aș vrea să vi le împărtășesc în încheiere. Prima este aceea că programul de cercetare pe care l-am descris pare să arate foarte clar că se pot obține dovezi obiective, ce satisfac canoanele obișnuite ale cercetării științifice riguroase, cu privire la schimbările de personalitate și de comportament prilejuite de psihoterapie, și astfel de dovezi au fost obținute pentru o orientare psihoterapeutică. Aceasta înseamnă că, în viitor, se pot obține dovezi solide similare care să arate

dacă schimbările de personalitate survin și ca urmare a altor terapii.

A doua concluzie este, după mine, și mai semnificativă. Progresele metodologice făcute în ultimii ani arată că numeroasele subtilități ale procesului terapeutic sunt acum larg deschise cercetării. Am încercat să ilustrez acest lucru prin cercetarea schimbărilor în ceea ce privește concepția de sine. Dar niște metode similare fac la fel de posibilă studierea obiectivă a relației schimbătoare dintre client și terapeut, a atitudinilor de „transfer" și „contratransfer", a schimbărilor în ceea ce privește sursa sistemului de valori al clientului și așa mai departe. Se poate spune, cred, că aproape orice construct teoretic considerat a avea legătură cu schimbările de personalitate sau cu procesul psihoterapiei se pretează acum cercetării științifice. Acest lucru deschide o nouă panoramă a investigației științifice. Demersurile întreprinse pe calea aceasta nouă ar trebui să clarifice în mare măsură dinamica personalității și mai ales procesul de schimbare a personalității într-o relație interpersonală.

Trimiteri bibliografice

1. Axline, V.M. *Play Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

2. Curran, C.A. *Personality Factors in Counseling*. New York: Grune & Stratton, 1945.

3. Eysenck, H.J. The effects of psychotherapy: an evaluation, *J. Consult. Psychol.*, 1952, *16*, 319-324.

4. Hebb, D.O. *Organization of Behavior*. New York: Wiley, 1949.

5. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

6. Rogers, C.R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1942.

7. Rogers, C.R. și R. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

8. Snyder, W.U. (coord.), *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

9. Stephenson, W.U. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.

CAPITOLUL 12

Terapia centrată pe client în contextul său de cercetare*

Cum aș putea explica unui public european, relativ neobișnuit cu tradiția americană a cercetării empirice în psihologie, metodele, rezultatele, semnificația cercetării asupra terapiei centrate pe client? Aceasta a fost sarcina cu care m-am confruntat ca urmare a faptului că doctorul G. Marian Kinget și cu mine scriam o carte despre terapia centrată pe client, care avea să fie publicată mai întâi în flamandă și apoi în franceză. Doctorul Kinget a prezentat principiile clinice ale unei astfel de terapii. Eu am prezentat teoriile centrale ale terapiei centrate pe client (aproape identic cu prezentarea în engleză, A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, în S. Koch (coord.) Psychology: A Study of Science, vol. III. *(New York: McGraw-Hill, 1959), 184-256). Acum voiam să le fac cunoștință cu cercetările în care ne-am angajat pentru a ne confirma sau infirma teoriile. Acest capitol (ușor modificat pentru volumul de față) constituie rezultatul, și nădăjduiesc că va avea înțeles și pentru americani, și pentru europeni.*

* Aceasta este versiunea în engleză a Capitolului XII din volumul Psychotherapie en nenselijke verhoudingen: Theorie en praktijk van de non-directive therapie de Carl R. Rogers și G. Marian Kinget, Utrecht, Olanda (Uitgeverij Het Spectrum, 1960).

Există o mică chestiune în privința căreia rog cititorul să fie îngăduitor. Trei paragrafe care descriu crearea și utilizarea sortării Q, cu ajutorul căreia este măsurată percepția de sine, sunt aproape identice cu materialul similar din capitolul 11. Le-am păstrat, așa încât fiecare din cele două capitole să poată fi citite independent, fără a se face trimitere la celălalt.

Prezentul capitol merge până la primele noastre demersuri de cercetare, din jurul anului 1940, și se încheie cu descrierea mai multor proiecte neterminate, care încă ne mai pun la încercare strădaniile în 1961. Prin aceasta am încercat să prezint cel puțin un mic eșantion din eforturile de cercetare făcute de-a lungul a peste douăzeci de ani.

Stimularea cercetării

Una dintre cele mai importante caracteristici ale orientării centrate pe client din terapie este aceea că, încă de la început, nu doar a stimulat cercetarea, ci a existat într-un context de gândire îndreptată spre cercetare. Numărul și diversitatea studiilor finalizate este impresionant. Seeman și Raskin au descris sau menționat în 1953 aproape cincizeci de studii investigative ce au de-a face cu terapia centrată pe client cu adulți, în analiza lor critică a tendințelor și direcțiilor acestei linii de cercetare. În 1957, Cartwright a publicat o bibliografie adnotată a cercetărilor și a dezvoltărilor teoretice din terapia centrată pe client și a găsit de cuviință să includă 122 de trimiteri bibliografice (4). La fel ca Seeman și Raskin, a omis toate trimiterile referitoare la cercetări asupra terapiei prin joc și a terapiei de grup cu caracter centrat pe client. Se pare, așadar, că nu există îndoială în privința faptului că teoria și practica terapiei centrate pe client au pus în miș-

care un număr surprinzător de mare de investigații empirice obiective. Pare justificat să ne întrebăm de ce.

În primul rând, teoria aflată la baza terapiei centrate pe client a fost privită încă de la început nu ca o dogmă sau un adevăr, ci ca prezentarea unor ipoteze, ca instrument al extinderii cunoștințelor noastre. S-a considerat că o teorie sau un segment al unei teorii are utilitate numai dacă poate fi supus testării. A existat o angajare față de testarea obiectivă a fiecărui aspect semnificativ al ipotezelor noastre, motivată de convingerea că singurul mod în care cunoașterea poate fi separată de prejudecățile și dorințele individuale constă în investigarea obiectivă. Pentru a fi obiectiv, o astfel de investigare trebuie să fie de așa natură, încât un alt cercetător care adună datele în același mod și efectuează asupra lor aceleași operații să obțină rezultate identice sau similare și să ajungă la aceleași concluzii. Pe scurt, am crezut de la început că testarea deschisă, obiectivă a tuturor ipotezelor în maniere ce pot fi comunicate public și replicate va duce la progrese în domeniul psihoterapiei.

Un al doilea motiv pentru efectul stimulator avut de abordarea centrată pe client asupra cercetării constă în atitudinea orientatoare potrivit căreia un studiu științific poate începe de oriunde, de la orice nivel, mai grosier sau mai rafinat, fiind o direcție, nu un grad fix de instrumentalizare. Din acest punct de vedere, înregistrarea unei ședințe de terapie constituie un mic început al demersului științific, întrucât presupune mai mult obiectivism decât amintirea ședinței; o conceptualizare rudimentară a terapiei și niște instrumente rudimentare pentru măsurarea acestor concepte sunt mai științifice decât lipsa unei astfel de încercări. Ca atare, indivizii implicați în cercetare au considerat că pot începe să se îndrepte într-o direcție științifică în

domeniile care îi interesau cel mai mult. Din această atitudine s-a născut o serie de instrumente tot mai rafinate pentru analizarea protocoalelor ședințelor și s-au făcut începuturi semnificative în măsurarea unor constructe aparent intangibile, precum concepția de sine și climatul psihologic al relației terapeutice.

Aceasta mă conduce la ceea ce consider că este al treilea motiv principal al gradului de succes pe care l-a avut teoria în ceea ce privește încurajarea cercetării. Constructele teoriei au fost limitate în general la cele care pot fi definite operațional. Asta pare să fi răspuns unei nevoi foarte presante a psihologilor și a altor oameni care și-au dorit să avanseze cunoașterea în domeniul personalității, dar au fost handicapați de constructe teoretice imposibil de definit operațional. Să luăm, de exemplu, fenomenele generale cuprinse în termeni precum sinele, eul, persoana. Dacă se elaborează un construct — așa cum au făcut unii teoreticieni — care include acele evenimente interne ce nu se află în câmpul conștiinței individului, pe lângă cele care sunt conștientizate, nu există în prezent nici un mod satisfăcător de a da o definiție operațională unui astfel de construct. Dar prin limitarea concepției de sine la evenimentele din câmpul conștiinței, conceptul poate fi definit operațional în mod tot mai rafinat, prin tehnica Q, prin analiza protocoalelor de interviu etc., și astfel se deschide larg un întreg domeniu de investigație. În timp, studiile rezultate pot face posibilă definirea operațională a setului de evenimente ce nu se află în câmpul conștiinței.

Folosirea constructelor definibile operațional a avut și un alt efect. A făcut complet inutilă folosirea termenilor „succes" și „eșec" — doi termeni fără utilitate științifică — drept criterii în studiile asupra terapiei. În loc să gândească în acești termeni globali și prost definiți, cercetătorii pot face predicții *specifice* pe

baza constructelor definibile operațional, iar aceste predicții pot fi confirmate sau infirmate, separat de orice judecată de valoare care să spună dacă schimbarea reprezintă „succes" sau „eșec". Astfel a fost înlăturată una din principalele bariere existente în calea progresului științific în acest domeniu.

Un alt motiv al eficienței avute de sistem în medierea cercetării constă în faptul că constructele au generalitate. Deoarece psihoterapia este un adevărat microcosmos al relației interpersonale semnificative, al învățării semnificative și al schimbărilor semnificative la nivel de percepție și de personalitate, constructele elaborate pentru a ordona domeniul au un grad ridicat de universalitate. Constructele precum concepția de sine, nevoia de apreciere pozitivă, condițiile schimbărilor de personalitate au aplicații într-o gamă largă de activități umane. Ca atare, constructele de acest fel pot fi utilizate pentru a studia domenii foarte variate, precum conducerea la nivel industrial sau militar, schimbările de personalitate la individul psihotic, climatul psihologic al unei familii sau al unei clase școlare ori relația reciprocă dintre schimbările psihice și cele fiziologice.

Merită amintită o ultimă circumstanță norocoasă. Spre deosebire de psihanaliză, de exemplu, terapia centrată pe client a existat tot timpul într-un context universitar. Acest fapt înseamnă un proces continuu de cernere și separare a adevărului de pleavă, într-o situație de siguranță personală fundamentală. Înseamnă expunerea la criticile prietenești ale colegilor, tot așa cum sunt supuse cercetării critice concepțiile noi din chimie, biologie sau genetică. Mai presus de toate, înseamnă că teoria și tehnica sunt puse la dispoziția minților tinere, dornice să cunoască. Participanții la programele de studii postuniversitare pun întrebări și iscodesc, propun formulări alternative, întreprind studii empirice pentru a confirma sau infirma diferitele ipoteze teoretice. Acest lucru a avut o mare utilitate în a face ca orientarea centrată pe client să rămână o perspectivă deschisă și autocritică, și nu dogmatică.

Din motive de acest fel, terapia centrată pe client a încorporat în sine de la început procesul schimbării prin cercetare. Dintr-un punct de vedere limitat, axat în principal asupra tehnicii, fără confirmări empirice, a devenit o teorie ramificată a personalității și relațiilor interpersonale, ca și a terapiei, și a acumulat un set considerabil de cunoștințe empirice replicabile.

Perioada de început a cercetării

Investigațiile obiective asupra psihoterapiei nu au o istorie prea îndelungată. Înainte de 1940 au existat câteva încercări de a înregistra electronic ședințele de terapie, dar aceste materiale nu au fost întrebuințate în cercetare. Nu s-a făcut nici o încercare serioasă de a folosi metodele științifice pentru a măsura schimbările despre care se considera că se produc în terapie. Așa că vorbim despre un domeniu aflat și acum, relativ vorbind, în fașă. Dar s-a făcut un debut.

Cândva, în anul 1940, câțiva dintre noi, cei de la Universitatea statului Ohio, am înregistrat cu succes o ședință de terapie completă. Am resimțit o mare satisfacție, care însă a pălit în scurtă vreme. Ascultând acel material, atât de amorf, atât de complex, aproape că am renunțat să mai sperăm că ne vom atinge scopul — acela de a-l folosi drept date pentru cercetare. Părea aproape imposibil să-l reducem la elemente care să poată fi manipulate obiectiv.

Și totuși, s-au făcut progrese. Entuziasmul și abilitățile studenților din programele de studii postuniversitare au compensat lipsa de fonduri și aparatură adecvată. Prin gândire ingenioasă, creativă, datele brute din terapie au fost transformate în categorii rudimentare de tehnici ale terapeutului și în categorii la fel de rudimentare ale reacțiilor clientului. Porter a analizat în moduri semnificative comportamentul terapeutului. Snyder a analizat reacțiile clientului în mai multe cazuri, descoperind unele dintre tendințele existente. Alții au lucrat la fel de creativ și, încetul cu încetul, posibilitatea cercetării în acest domeniu a devenit realitate.

Multe dintre aceste studii de început au fost nesofisticate, cu defecte în privința designului cercetării, bazate pe cifre nepotrivite, dar contribuția lor, ca demersuri deschizătoare de drum, a fost chiar și așa foarte mare.

Câteva studii ilustrative

Ca să vă puteți forma o impresie cu privire la fluxul mereu crescând al cercetărilor, voi descrie mai multe studii, suficient de amănunțit pentru a oferi o imagine asupra metodologiei și rezultatelor lor specifice. Studiile prezentate n-au fost alese fiindcă ar fi remarcabile. Ele sunt reprezentative pentru diferitele tendințe din cercetare, pe măsura evoluției acesteia. Vor fi prezentate în ordine cronologică.

Locusul evaluării

În 1949, Raskin (5) a efectuat un studiu asupra sursei percepute a valorilor sau locusul procesului de evaluare. A pornit de la afirmația simplă că sarcina consilierului nu este aceea de a gândi *în locul* clientului sau *despre* client, ci *împreună cu* clientul. În primele două situații, locusul evaluării se află clar în consilier, dar în ultima, consilierul încearcă să gândească și să empatizeze cu clientul, prin prisma sistemului de referință al acestuia, respectând procesul de evaluare al clientului.

Întrebarea pusă de Raskin a fost dacă locusul de evaluare perceput al clientului s-a schimbat în timpul terapiei. În termeni mai concreți: există o scădere a măsurii în care valorile și standardele sale depind de judecățile și așteptările altora și o creștere a măsurii în care valorile și standardele sale se bazează pe încrederea în propriile experiențe?

Pentru a studia obiectiv acest lucru, Raskin a recurs la următorii pași:

1. Trei evaluatori care au lucrat independent au fost rugați să selecteze, din mai multe ședințe înregistrate, acele afirmații care aveau de-a face cu sursa valorilor și standardelor clientului. S-a constatat că există un acord de peste 80% în ceea ce privește alegerea afirmațiilor de acest fel, ceea ce a arătat că studiul lucrează cu un construct ce poate fi discriminat.

2. Alegând 22 dintre acești itemi așa încât să reprezinte o gamă largă de surse ale valorilor, Raskin a rugat 20 de evaluatori să împartă afirmațiile în patru grupuri, potrivit continuumului studiat, între grupuri existând intervale aparent egale. Doisprezece dintre itemii evaluați cel mai consecvent au fost folosiți pentru a forma și ilustra o scală a locusului evaluării, cu valori de la 1,0 la 4,0. Etapa 1 reprezenta recurgerea fără discriminare la evaluările făcute de alții. Etapa 2 includea acele exemple în care exista o preocupare predominantă față de ceea ce cred alții, dar și o nemulțumire provocată de această stare de de-

pendență. Etapa 3 reprezenta acele exprimări în care individul demonstra tot atât de mult respect față de propriile procese valorizatoare, ca și față de valorile și așteptările altora, precum și conștiința diferenței dintre autoevaluare și dependența de valorile altora. Etapa 4 era rezervată acelor exemple în care se vedea clar că sursa de bază a valorilor o constituie propriile experiențe și judecăți.

Un exemplu ce ilustrează stadiul 3 poate da o imagine mai vie a scalei. Afirmația de mai jos, făcută de un client, a fost evaluată ca aparținând acestei etape a scalei.

„Am luat o hotărâre și mă întreb dacă e corectă. Când faci parte dintr-o familie în care fratele tău a mers la facultate și toți au o minte bună, mă întreb dacă e corect să văd că sunt așa cum sunt și nu pot înfăptui lucruri de felul ăsta. Am încercat mereu să fiu așa cum credeau alții că ar trebui să fiu, dar acum mă întreb dacă n-ar trebui pur și simplu să văd că sunt așa cum sunt" (6, p. 151).

3. Raskin a folosit apoi această scală pentru a evalua fiecare dintre cele 59 de ședințe din zece cazuri scurte, dar înregistrate în întregime, care alcătuiau subiectul unei alte cercetări. După ce a făcut evaluările, dar înainte de a le analiza, a vrut să determine gradul de încredere al judecăților sale. Ca urmare, a ales aleator, din fiecare dintre cele 59 de ședințe, un item referitor la locusul evaluării și a cerut unui alt evaluator, care nu știa nimic despre sursa itemilor și nici dacă provin din ședințe de la început sau de la sfârșit, să le evalueze independent. Corelația dintre cele două seturi de evaluări a fost de 0,91, arătând un interval de încredere foarte satisfăcător.

4. După ce a construit scala cu intervale aparent egale și a demonstrat că este un instrument de încredere, Raskin era pregătit să stabilească dacă s-a produs vreo schimbare în ceea ce privește locusul evaluării în timpul terapiei. Scorul mediu pentru prima ședință în cele zece cazuri a fost 1,97, iar cel pentru ultima ședință a fost de 2,73 — o diferență semnificativă la pragul 0,1. Astfel s-a confirmat acest aspect al teoriei privind terapia centrată pe client. A existat și o altă confirmare. Cele zece cazuri fuseseră studiate și în alte moduri obiective, astfel că existau criterii obiective, obținute din alte studii, cu privire la cazurile în care s-a înregistrat mai mult succes și cele cu mai puțin succes. Dacă luăm primele cinci cazuri considerate a fi înregistrat un succes mai mare, modificarea în ceea ce privește locusul evaluării este chiar și mai pronunțată, media pentru prima ședință fiind de 2,12, iar pentru ultima ședință, 3,34.

Acest studiu este tipic, în mai multe privințe, pentru un număr mare de cercetări efectuate. Plecând de la una dintre ipotezele teoriei centrate pe client, se elaborează un instrument pentru măsurarea gradelor diferite ale constructului în cauză. Instrumentul în sine este apoi testat, pentru a se stabili dacă măsoară cu adevărat ceea ce se presupune că măsoară și dacă orice persoană cu calificarea necesară poate să-l folosească și să obțină rezultate identice sau similare. Ulterior, instrumentul este aplicat datelor obținute din terapie într-o manieră despre care se poate demonstra că este obiectivă. (În cazul lui Raskin, verificarea de către un alt evaluator a celor 59 de itemi aleși arată că subiectivismul, conștient sau inconștient, nu a fost prezent în mod apreciabil în evaluările sale.) Datele obținute prin folosirea instrumentului pot fi apoi analizate, pentru a se stabili dacă susține sau nu ipoteza. În acest caz, ipoteza a fost susținută, ceea ce confirmă teoria că, la clienții aflați în terapie centrată pe client, măsura în care se bazează pe valorile și așteptările altora pentru

a-și ghida comportamentul tinde să scadă, iar apelul la evaluări proprii, bazate pe propria experiență, tinde să crească.

Deși numărul cazurilor studiate este mic, iar terapia a fost foarte scurtă (fapt caracteristic pentru acea perioadă de început), acestea sunt singurele defecte majore ale studiului. Probabil că, dacă ar fi replicat pe un număr mai mare de cazuri mai lungi, rezultatele ar fi aceleași. El marchează un nivel intermediar de sofisticare a cercetării, aflat undeva între studiile foarte rudimentare de la început și cele recente, proiectate mai meticulos.

Relația dintre funcțiile autonome și terapie

Thetford a întreprins un studiu de tip foarte diferit, tot în 1949 (11). Ipotezele sale au mers mult dincolo de teoria terapiei centrate pe client, el făcând predicții asupra unor consecințe fiziologice conforme cu teoria, dar care nu mai fuseseră formulate anterior.

Pe scurt, ipoteza sa principală a fost aceea că, dacă terapia îi permite individului să-și reorienteze tiparul de viață și să diminueze tensiunea și anxietatea resimțite ca urmare a problemelor sale personale, atunci reacțiile sistemului său nervos autonom într-o situație de stres, de exemplu, ar trebui să se modifice și ele. În esență, avansa ipoteza că, dacă terapia prilejuiește o modificare a tiparului de viață și a tensiunii interne, acest lucru ar trebui să se vadă în schimbări la nivel de organism ale funcțiilor autonome — zonă asupra căreia individul nu are control conștient. În esență, se întreba: cât de profunde sunt schimbările determinate de terapia centrată pe client? Sunt suficient de profunde ca să afecteze funcționarea totală, la nivel de organism, a individului?

Cu toate că procedura sa a fost complexă, părțile ei esențiale pot fi descrise destul de simplu. A fost recrutat un grup de terapie alcătuit din nouăsprezece indivizi, clienți veniți la Centrul de consiliere al Universității Chicago pentru a primi ajutor. Aceștia au fost invitați să facă parte dintr-o cercetare asupra personalității. Cum aproape toți cei invitați au participat, cu excepția câtorva care nu au putut face aranjamentele necesare pentru a se prezenta la testări, grupul a fost reprezentativ pentru clienții studenți ai centrului. Zece clienți au intrat în terapie individuală, trei, în terapie individuală și de grup simultan, iar șase, în terapie de grup. A fost recrutat și un grup de control, alcătuit din șaptesprezece indivizi care nu făceau terapie, aproximativ similar cu grupul de terapie în privința vârstei și a nivelului de educație.

Fiecare individ, fie că făcea parte din grupul de terapie, fie din cel de control, a urmat aceeași procedură experimentală. Voi prezenta aspectele cele mai semnificative. Individul era conectat, prin intermediul unor electrozi adecvați, la un poligraf, care-i înregistra conductivitatea pielii la nivel palmar (GSR — reacția galvanică a pielii), pulsul și respirația. După o perioadă de odihnă necesară pentru stabilirea nivelului de referință, individului i se spunea că memoria numerelor este un bun indicator al inteligenței și că experimentatorul vrea să-l testeze în această privință. Se foloseau numere compuse din tot mai multe cifre, până când individul eșua clar. După două minute de odihnă se folosea încă o serie de numere, până se ajungea la încă un eșec clar. După încă o perioadă de odihnă urma un nou eșec frustrant. Cum toți participanții erau studenți, implicarea eului și frustrarea erau clar reale, căci experimentatorul părea să le pună la îndoială capacitățile intelectuale. După încă o perioadă de

odihnă, individul era lăsat să plece, dar era informat că va fi chemat înapoi ulterior. Nu se făcea nici cea mai mică aluzie cum că experimentul are de-a face cu terapia individului, iar testările erau efectuate în altă clădire.

După încheierea terapiei, clienții erau chemați din nou și supuși aceleiași proceduri experimentale — trei episoade de frustrare și odihnă, de-a lungul cărora se efectuau continuu măsurători ale funcțiilor autonome. Participanții din grupul de control au fost chemați și ei din nou, la același interval de timp, și supuși unei proceduri identice.

Au fost calculați diverși indicatori fiziologici pentru grupul de terapie și cel de control. Singura deosebire semnificativă între grupuri a constat în diferențele de viteză a revenirii la normal după frustrare în testul anterior terapiei, comparativ cu cel de după terapie. În general, se poate spune că grupul care a urmat terapia și-a revenit după frustrare mai repede la testul de după terapie decât la cel de dinainte, în timp ce rezultatele grupului de control au fost invers: membrii acestui grup și-au revenit mai încet în a doua serie de frustrări.

Să mă exprim mai concret. Grupul de terapie a evidențiat o schimbare la nivelul „coeficientului de revenire" bazat pe GSR, semnificativă la pragul de încredere de 0,2, și schimbarea a fost în direcția revenirii mai rapide la normal după frustrare. Grupul de control a evidențiat o schimbare la nivelul „coeficientului de revenire" semnificativă la pragul de 10%, și schimbarea a fost în direcția revenirii la normal mai lente. Altfel spus, membrii acestui grup au fost mai puțin capabili să facă față frustrării în timpul celei de-a doua testări decât în timpul primeia. Un alt indice al GSR, „procentul de revenire", a evidențiat de asemenea o revenire mai rapidă a grupului de terapie la al doilea test, schimbarea fiind semnificativă la pragul de 5%, pe când la grupul de control nu a apărut nici o schimbare. În privința activității cardiovasculare, grupul de terapie a evidențiat, în medie, mai puține variații ale pulsului în timpul frustrărilor din cadrul celei de-a doua testări, schimbarea fiind semnificativă la pragul de 5%. Grupul de control nu a evidențiat nici o schimbare. Alți indici au evidențiat schimbări concordante cu cele menționate, dar nu la fel de semnificative.

În general, se poate spune că indivizii care au trăit experiența terapiei au dobândit un prag mai ridicat al frustrării în timpul seriei de contacte terapeutice și au putut să-și recapete mai repede echilibrul homeostazic în urma frustrării. La grupul de control, pe de altă pate, a existat o ușoară tendință de coborâre a pragului pentru al doilea set de frustrări și o redobândire clar mai lentă a homeostaziei.

În termeni simpli, semnificația acestui studiu pare să fie aceea că, după terapie, individul este capabil să se confrunte, cu mai mare toleranță și mai puțină perturbare, cu situații de stres emoțional și frustrare; că această descriere rămâne valabilă, chiar dacă frustrarea sau stresul concret nu au fost abordate niciodată în terapie; că o confruntare mai eficientă cu frustrarea nu este un fenomen de suprafață, ci unul vizibil în reacțiile autonome, pe care individul nu le poate controla conștient și pe care nu le conștientizează deloc.

Acest studiu al lui Thetford este caracteristic pentru seria de cercetări provocatoare, de pionierat întreprinse la acea vreme. El a mers dincolo de teoria centrată pe client așa cum era ea formulată și a făcut o predicție concordantă cu teoria și poate implicită, dar aflată mult dincolo de granițele teoriei ca atare. Predicția a fost aceea că, dacă terapia îi permite individului să facă față mai bine stresului la nivel psihic, acest lucru ar trebui să se vadă și în func-

ţiile sale autonome. Cercetarea propriu-zisă a însemnat testarea corectitudinii acestei predicţii. Nu există îndoială că efectul de confirmare a teoriei este întru câtva mai mare atunci când se testează predicţii mai îndepărtate de ea şi se constată că sunt corecte.

Reacţia clientului la tehnici diferite

Un studiu restrâns efectuat de Bergman (2) în 1950 constituie un exemplu al modului în care înregistrările şedinţelor se pretează la studii microscopice asupra procesului terapeutic. El a vrut să studieze întrebarea: Care este natura relaţiei dintre metoda sau tehnica folosită de consilier şi reacţia clientului?

Bergman a ales să studieze toate situaţiile din zece cazuri înregistrate (aceleaşi cazuri studiate de Raskin şi alţii) în care clientul a solicitat o evaluare din partea consilierului. În cele zece cazuri au existat 246 de astfel de situaţii, în care clientul a cerut o soluţie la problemele sale, o evaluare a adaptării sau a progreselor sale, o confirmare a părerii proprii sau o sugestie despre cum să procedeze mai departe. Fiecare dintre aceste situaţii a fost inclusă în studiu ca unitate de reacţie. Unitatea de reacţie consta în afirmaţia completă ce includea solicitarea, răspunsul consilierului imediat după aceea şi exprimarea completă a clientului ce urma spuselor consilierului.

Bergman a constatat că răspunsurile consilierului la aceste solicitări pot fi împărţite în următoarele categorii:

1. Un răspuns bazat pe evaluare. Aceasta ar putea să constea într-o interpretare a materialului oferit de client, într-un acord sau dezacord cu clientul sau în oferirea de sugestii sau informaţii.

2. Un răspuns „de structurare". Consilierul ar putea să-şi explice propriul rol sau modul în care funcţionează terapia.

3. O cerere de clarificare. Consilierul ar putea arăta că nu-i e clar înţelesul solicitării clientului.

4. O reflectare a contextului în care apare solicitarea. Consilierul ar putea răspunde prin încercarea de a înţelege materialul oferit de client care include solicitarea, dar fără a recunoaşte solicitarea în sine.

5. O reflectare a solicitării. Consilierul ar putea încerca să înţeleagă solicitarea clientului sau solicitarea în contextul altor sentimente ale acestuia.

Bergman a elaborat următoarele categorii de exprimări ale clientului în urma răspunsului consilierului:

1. Clientul face din nou o solicitare de evaluare, fie repetând solicitarea anterioară, fie amplificând-o sau modificând-o, fie formulând o solicitare nouă.

2. Indiferent dacă acceptă sau respinge răspunsul consilierului, clientul renunţă la încercarea de a-şi explora atitudinile şi problemele (trecând de obicei la alt material, mai puţin relevant).

3. Clientul continuă să-şi exploreze atitudinile şi problemele.

4. Clientul exprimă verbal înţelegerea relaţiilor dintre sentimente — exprimă un insight.

După ce a verificat gradul de încredere al acestor împărţiri în categorii ale materialelor furnizate de client şi de consilier şi a constatat că este satisfăcător, Bergman a trecut la analiza datelor sale. A stabilit care categorii au apărut în conjuncţie cu alte categorii mai des decât s-ar putea explica pe baza întâmplării. Iată în continuare câteva dintre descoperirile semnificative:

Între categoriile solicitării iniţiale făcute de client şi ale reacţiei ulterioare a clientului a existat o legătură în esenţă întâmplătoare. Acelaşi lucru a fost valabil pentru solicitarea iniţială făcută de client şi răspunsul consilierului. Aşadar, nici răspunsul

consilierului, nici exprimarea ulterioară a clientului nu au părut a fi „cauzate" de solicitarea inițială.

Pe de altă parte, s-a constatat o interacțiune semnificativă între răspunsul consilierului și exprimarea ulterioară a clientului.

1. Reflectarea sentimentelor de către consilier este urmată, mai des decât ne-am putea aștepta pe baza întâmplării, de continuarea autoexplorării sau a insightului. Această relație este semnificativă la pragul de 1%.

2. Răspunsurile de tip 1 și 2 ale consilierului (răspunsuri bazate pe evaluare și răspunsuri interpretative sau „de structurare") sunt urmate, mai des decât ne-am putea aștepta pe baza întâmplării, de renunțarea la autoexplorare. Și această relație este semnificativă la pragul de 1%.

3. Răspunsul prin care consilierul cere lămuriri tinde să fie urmat de o repetare a solicitării sau de o reducere a autoexplorării și insightului. Aceste consecințe sunt semnificative la pragul de 1% și respectiv 5%.

Prin urmare, Bergman conchide că autoexplorarea și insightul, aspecte pozitive ale procesului terapeutic, par a fi promovate în principal de răspunsuri care sunt „reflectări ale sentimentelor", pe când răspunsurile evaluatoare, interpretative și „de structurare" tind să determine la client reacții negative în contextul procesului terapiei.

Acest studiu ilustrează modul în care înregistrările audio ale ședințelor de terapie au fost examinate, prin mai multe cercetări, într-o manieră foarte minuțioasă și detaliată, pentru a se elucida unele aspecte ale teoriei centrate pe client. În aceste studii, evenimentele interne din terapie au fost examinate obiectiv, în căutarea clarificărilor pe care le pot aduce cu privire la proces.

Un studiu asupra concepției de sine

S-au efectuat numeroase cercetări asupra schimbărilor survenite în concepția despre sine a clientului, construct esențial al teoriei centrate pe client despre terapie și personalitate. Aici voi descrie pe scurt un studiu efectuat de Butler și Haigh (3).

O metodă folosită frecvent în acest scop este tehnica Q, creată de Stephenson (10) și adaptată pentru studierea sinelui. Cum în studiul lui Butler și Haigh s-a întrebuințat un instrument bazat pe această tehnică, o voi descrie simplu înainte să prezint rezultatele studiului propriu-zis.

Folosindu-se un număr de cazuri de consiliere înregistrate, s-a extras o populație vastă conținând toate afirmațiile cu privire la sine. De aici au fost alese 100 de afirmații, care au fost formulate cât mai clar. Scopul a fost acela de a alege cea mai largă gamă posibilă de moduri în care individul se poate percepe pe sine. Lista includea itemi precum: „Simt deseori ranchiună"; „Sunt atrăgătoare sexual"; „Sunt cu adevărat tulburat"; „Mă simt incomod când vorbesc cu cineva; „Mă simt relaxat și nimic nu mă deranjează cu adevărat".

În studiul lui Butler și Haigh, fiecărui participant i s-a cerut să sorteze cartonașele ce conțineau cei 100 de itemi. Mai întâi i s-a cerut: „Sortează aceste cartonașe în așa fel încât să te descrie așa cum te vezi astăzi". I s-a cerut să sorteze cartonașele în nouă grămezi, de la cele care-l caracterizează cel mai puțin, până la cele care-l caracterizează cel mai mult. (Numărul de cartonașe din fiecare grămadă era 1, 4, 11, 21, 26, 21, 11, 4 și respectiv 1, obținându-se astfel o distribuție aproximativ normală, forțată.) După ce termina această sortare, i se cerea să sorteze cartonașele încă o dată, „așa încât să descrie persoana care ți-ai dori cel

mai mult, în sinea ta, să fii". Aceasta însemna că se va obține, pentru fiecare item, percepția de sine a individului și, de asemenea, valoarea pe care o atribuie acestei caracteristici.

Este evident că diferitele sortări pot fi corelate. Se poate corela sinele înainte de terapie cu sinele după terapie, sau sinele cu sinele ideal, sau sinele ideal al unui client cu sinele ideal al altuia. Un grad ridicat de corelație indică foarte puțină discrepanță sau schimbare, iar un grad scăzut de corelație, situația inversă. Studierea itemilor specifici a căror plasare s-a schimbat pe parcursul terapiei, de exemplu, conferă o imagine calitativă a naturii schimbării. Din cauza populației mari de itemi, investigația statistică pierde mai puțin din bogăția clinică. În general, această procedură a permis investigatorilor să transforme percepții fenomenologice subtile în date obiective, manipulabile.

Să trecem la întrebuințarea dată în studiul lui Butler și Haigh sortării Q a itemilor despre sine. Ipotezele au fost: (1) terapia centrată pe client duce la scăderea discrepanței dintre sinele perceput și sinele valorizat, și (2) această scădere a discrepanței va fi mai pronunțată la clienții evaluați, pe baza unor criterii independente, ca prezentând un grad mai mare de transformare în terapie.

În cadrul unui program general de cercetare mult mai cuprinzător (8), sortarea Q pentru sine și pentru sinele ideal a fost administrată la 25 de clienți înainte de începerea terapiei, după încheierea terapiei și la un moment de urmărire plasat între șase și douăsprezece luni după terminarea terapiei. Același program de testare a fost urmat cu un grup de control, fără terapie, echivalent în privința vârstei, sexului și statutului socioeconomic.

Rezultatele sunt interesante. Corelațiile cu sinele ideal la grupul de clienți, înaintea terapiei, au variat între –0,47, o discrepanță foarte pronunțată între sine și ideal, până la 0,59, indicând că sinele este prețuit destul de mult așa cum este. Corelația medie înainte de terapie a fost de –0,1. La încheierea terapiei, media era 0,34, iar la momentul de urmărire, 0,31. Aceasta înseamnă o schimbare foarte semnificativă, ce susține ipoteza. Foarte interesant este faptul că gradul de corelație scade doar foarte puțin în perioada de urmărire. Dacă se analizează cele șaptesprezece cazuri în care s-a văzut, după cum arată evaluările consilierului și schimbările în rezultatele la testul de apercepție tematică, cea mai clară ameliorare prin terapie, schimbarea este și mai pronunțată. În aceste cazuri, media înainte de terapie a fost 0,2, iar la momentul de urmărire, 0,44.

Cincisprezece membri ai grupului au alcătuit un grup de „control intern". Au fost testați când au venit să solicite ajutor, apoi li s-a cerut să aștepte 60 de zile înainte să înceapă terapia. Au fost testați iarăși după cele 60 de zile și, de asemenea, după terapie și în momentul de urmărire. În acest grup de cincisprezece clienți, corelația cu sinele ideal la prima testare a fost –0,1, iar la sfârșitul perioadei de 60 de zile a rămas identică, –0,1. Așadar, schimbarea survenită în timpul terapiei este asociată clar *cu* terapia și nu decurge pur și simplu din trecerea timpului sau din hotărârea de a cere ajutor.

Grupul de control a prezentat un tablou foarte diferit față de cel al clienților din terapie. Corelația inițială între sine și ideal a fost de 0,58 și nu s-a schimbat, fiind 0,59 la momentul de urmărire. Evident, membrii acestui grup nu resimțeau tensiunea pe care o simțeau cei din grupul de clienți, tindeau să se prețuiască pe ei înșiși și nu s-au schimbat apreciabil în această privință.

Se poate conchide în mod rezonabil, pe baza acestui studiu, că una dintre schimbările asociate cu terapia centrată pe client

constă în faptul că percepția de sine se modifică într-o direcție care face ca sinele să fie mai prețuit. Schimbarea nu este trecătoare, ci se menține după terapie. Această scădere a tensiunii interne este foarte semnificativă, dar chiar și la sfârșitul terapiei, sinele este oarecum mai puțin prețuit decât se constată la grupul de control, care nu urmează o terapie. (Cu alte cuvinte, terapia nu a produs „adaptarea perfectă" sau o lipsă totală a tensiunii.) Este clar, de asemenea, că schimbările discutate nu au survenit pur și simplu ca urmare a trecerii timpului și nici a hotărârii de a cere ajutor. Ele sunt asociate categoric cu terapia.

Acest studiu este unul din multele care au clarificat relația dintre terapie și percepția de sine. Pe baza altor studii (prezentate în Rogers și Dymond (8)), știm că în terapie se schimbă în principal concepția de sine, nu sinele ideal. Acesta din urmă tinde să se schimbe doar puțin, iar schimbarea îl face să devină un sine mai puțin pretențios sau mai ușor de atins. Știm că imaginea de sine care se conturează la sfârșitul terapiei este evaluată de clinicieni (într-o manieră care exclude posibilul subiectivism) ca fiind mai bine adaptată. Știm că acest sine rezultat are un grad mai mare de confort intern, de înțelegere de sine și acceptare de sine, de responsabilitate proprie. Știm că acest sine de după terapie simte mai multă satisfacție și mai mult confort în relațiile cu alții. Astfel, puțin câte puțin, ne-am putut spori cunoștințele obiective despre schimbările provocate de terapie în percepția de sine a clientului.

Determină psihoterapia modificări în comportamentul de zi cu zi?

Studiile descrise până acum în capitolul de față, precum și altele care ar putea fi citate, aduc dovezi cum că terapia centrată pe client determină multe schimbări. Individul face alegeri și atribuie valori în mod diferit; face față frustrării cu tensiune fiziologică de durată mai scurtă; felul în care se percepe și prețuirea de sine se schimbă. Dar aceste lucruri nu răspund la întrebarea de interes practic a profanului și a societății: „Comportamentul de zi cu zi al clientului se schimbă în așa fel încât schimbările să poată fi observate și au aceste schimbări caracter pozitiv?" Pentru a încerca să răspund la această întrebare, am întreprins, cu ajutorul colegilor, o investigație asupra schimbărilor în maturitatea comportamentului clientului corelate cu terapia, studiu publicat în 1954 (6).

Teoria terapiei centrate pe client avansează ipoteza că schimbările interioare ce survin în terapie vor face ca, după terapie, individul să se comporte în moduri mai puțin defensive, mai socializate, cu un grad mai mare de acceptare a realității în ceea ce-l privește pe el și mediul său social și care vădesc un sistem de valori mai socializat. Pe scurt, se va comporta în moduri considerate mai mature, iar modurile de comportament infantile vor tinde să se reducă. Întrebarea dificilă pe care ne-am pus-o a fost dacă se poate defini operațional o astfel de ipoteză, pentru a o testa empiric.

Există puține instrumente care să pretindă măcar că măsoară calitatea comportamentului cotidian al unui om. Cel mai potrivit cu scopul nostru a fost cel creat de Willoughby acum câțiva ani, numit Scala maturității emoționale. Willoughby a construit un număr mare de itemi care descriu comportamente și a solicitat unui număr de 100 de clinicieni — psihologi și psihiatri — să le evalueze în privința gradului de maturitate pe care-l prezintă. Pe baza acestor evaluări, a ales 60 de itemi din care și-a alcătuit scala. Scorurile merg de la 1 (extrem de imatur) până la 9

(extrem de matur). Mai jos sunt prezentați o serie de itemi, împreună cu scorul care li se atribuie, pentru a-i da cititorului o idee despre scală.

Scor *Item*

1. S (subiectul) cere în mod tipic ajutor pentru rezolvarea problemelor sale (Itemul 9).

3. Când conduce mașina, S este calm în situații obișnuite, dar se înfurie pe șoferii care-i împiedică deplasarea (Itemul 12).

5. Când i se demonstrează fără putință de tăgadă inferioritatea într-o anumită privință, S este impresionat, dar se consolează gândindu-se la acele activități în care este superior (Itemul 45).

7. S își organizează și-și ordonează eforturile pentru atingerea scopurilor sale, considerând evident metoda sistematică drept un mijloc de a le atinge (Itemul 17).

9. S se bucură de prilejurile legitime de exprimare sexuală; tema nu-i trezește rușine, frică sau îngrijorare (Itemul 53).

După ce ne-am ales instrumentul, am putut să ne exprimăm ipoteza în formă operațională: După încheierea terapiei centrate pe client, comportamentul clientului va fi evaluat, de către el însuși și de cei care-l cunosc bine, ca fiind mai matur, lucru dovedit de un scor mai mare pe Scala ME.

Metoda studiului a fost în mod necesar complexă, întrucât e greu de obținut măsurători precise și de încredere ale comportamentului cotidian. Studiul a fost întreprins în cadrul unui program mai vast de investigare a aproape treizeci de clienți și a unui grup de control la fel de mare, echivalent (8). Etapele au fost următoarele:

1. Înainte de terapie, clientului i s-a cerut să-și autoevalueze comportamentul pe Scala ME.

2. Clientului i s-au cerut numele a doi prieteni care-l cunosc bine și care vor fi dispuși să-l evalueze. Acești prieteni au fost contactați printr-o scrisoare, iar evaluările lor pe Scala ME au fost trimise prin poștă direct la Centrul de consiliere.

3. Fiecărui prieten i s-a cerut să evalueze, pe lângă client și în același timp, încă o persoană pe care o cunoaște bine. Scopul acestui demers a fost stabilirea gradului de încredere al evaluărilor făcute de prieteni.

4. Membrii acelei jumătăți a grupului de terapie care a fost desemnată drept grup de control intern au completat Scala ME când au venit să ceară ajutor și apoi din nou, după șaizeci de zile, înainte să înceapă terapia. În ambele momente au fost obținute și evaluări ale clientului făcute de cei doi prieteni.

5. La încheierea terapiei, clientului și celor doi prieteni li s-a cerut din nou o evaluare pe Scala ME.

6. După șase până la douăsprezece luni de la încheierea terapiei, s-au obținut iarăși de la client și prieteni evaluări ale comportamentului acestuia.

7. Membrii grupului echivalent de control și-au evaluat comportamentul pe Scala ME în fiecare dintre momentele când s-au obținut evaluări de la grupul de terapie.

Acest design a dus la obținerea unui set vast de date care au permis analize din diferite unghiuri. Aici voi prezenta doar rezultatele importante.

Scala ME s-a dovedit a avea un grad de încredere satisfăcător la folosirea de către oricare evaluator, fie el client sau prieten-observator. Totuși, gradul de acord între evaluatori diferiți nu a fost mare.

Indivizii din grupul echivalent de control, care nu au făcut terapie, nu au evidențiat nici o schimbare semnificativă în evaluările comportamentului în nici una dintre perioadele studiului.

Clienții care au făcut parte din grupul de control intern nu au evidențiat nici o schimbare de comportament în perioada de așteptare de șaizeci de zile, indiferent dacă acest lucru a fost stabilit pe baza propriilor evaluări sau pe cele ale prietenilor.

Nu au existat schimbări semnificative în evaluările făcute de observatori cu privire la comportamentul clientului în perioada de terapie sau în cea combinată, de terapie și urmărire. Acest lucru a fost, desigur, contrar ipotezei noastre. A părut indicat să aflăm dacă această constatare negativă e valabilă pentru toți clienții, indiferent de gradul de transformare în terapie. Pentru aceasta, clienții au fost împărțiți, pe baza evaluării consilierilor, în trei categorii — cei care vădesc cel mai mare grad de transformare în terapie, un grad modest și cel mai mic grad.

S-a constatat că, la cei evaluați ca evidențiind cel mai mare grad de transformare în terapie, evaluările făcute de prieteni cu privire la maturitatea comportamentului clientului au crescut semnificativ (la pragul de 5%). La grupul cu grad moderat de transformare au apărut puține schimbări, iar la grupul cu cel mai mic grad de transformare a existat o schimbare negativă, în direcția unui comportament mai puțin matur.

A existat o corelație categorică și semnificativă între evaluarea gradului de transformare în terapie, făcută de terapeut, și observațiile făcute de prieteni privind schimbările din comportamentul cotidian. Această corelație este deosebit de interesantă, deoarece judecata terapeutului s-a bazat doar pe reacțiile clientului în ora de terapie, cu informații foarte puține sau chiar deloc despre comportamentul lui în exterior. Evaluările prietenilor s-au bazat exclusiv pe observații din exterior, fără informații despre ceea ce se petrecea în terapie.

În general, aceste rezultate au fost concordante cu evaluarea de către clienți a comportamentului propriu, cu o singură excepție interesantă. Acei clienți pe care consilierii i-au evaluat ca evidențiind un grad de transformare în terapie s-au evaluat ca dovedind mai multă maturitate, evaluările fiind aproape identice cu cele făcute de observatori. Dar acei clienți pe care consilierii i-au evaluat ca având cel mai puțin succes în terapie și pe care observatorii i-au evaluat ca manifestând o deteriorare a maturității comportamentului s-au descris, atât după încheierea terapiei, cât și la urmărire, în moduri care au dat o creștere pronunțată a scorului de maturitate. Aceasta pare a fi o dovadă clară de autoevaluare defensivă atunci când terapia n-a mers bine.

Așadar, în general, pare justificată concluzia că, acolo unde s-a considerat că terapia centrată pe client a evidențiat progres sau transformare, există o schimbare semnificativă, observabilă în comportarea cotidiană a clientului, în direcția maturității mai mari. Acolo unde terapeutul simte că în terapie s-a produs prea puțină transformare sau deloc, se observă o anumită deteriorare a comportamentului, în direcția imaturității mai mari. Această ultimă constatare prezintă un interes deosebit, fiindcă este prima dovadă cu privire la consecințele dezintegratoare ce pot însoți eforturile lipsite de succes de a obține ajutor într-o relație cu un terapeut centrat pe client. Deși aceste consecințe negative nu sunt foarte însemnate, ele merită totuși studiate mai mult.

Această cercetare ilustrează eforturile făcute pentru a investiga diferite rezultate comportamentale ale terapiei. Ea sugerează totodată unele dintre numeroasele dificultăți pe care le presupune conceperea unui design suficient de riguros, așa încât să existe certitudinea că (a) au survenit într-adevăr schimbări com-

portamentale și că (b) aceste schimbări sunt consecințe ale terapiei și nu ale vreunui alt factor.

După efectuarea acestui studiu global asupra schimbărilor la nivelul comportamentului cotidian, se pare că în viitor, cercetările pe această temă ar fi mai bine să fie desfășurate în laborator, unde schimbările la nivelul comportamentului de rezolvare a problemelor, al comportamentului adaptativ, al reacției la amenințare sau frustrare etc. pot fi studiate în condiții mai bine controlate. Studiul prezentat este totuși unul de pionierat prin faptul că arată că terapia încununată de succes determină schimbări comportamentale pozitive, dar și că terapia fără succes poate determina schimbări negative de comportament.

Calitatea relației terapeutice în raport cu gradul de transformare în terapie

Ultimul studiu pe care doresc să-l prezint este unul încheiat recent de Barrett-Lennard (1). El a plecat de la o formulare teoretică de-a mea privitoare la condițiile necesare ale schimbării terapeutice. A avansat ipoteza că, dacă în relație sunt prezente cinci condiții atitudinale, la client se va produce o schimbare terapeutică. Pentru a investiga această chestiune, a creat un inventar al relației, care are formă diferită pentru client și pentru terapeut și care a fost conceput în așa fel, încât să studieze cinci dimensiuni ale relației. Până în momentul de față, el a analizat doar datele despre percepțiile clientului asupra relației, și aceste rezultate le voi prezenta în continuare.

Într-o serie nouă de cazuri, în care știa că va avea diferite măsurători obiective ale gradului de schimbare, Barrett-Lennard a administrat fiecărui client inventarul relației, după a cincea ședință. Pentru a contura mai bine specificul studiului său, voi introduce mai mulți itemi referitori la fiecare variabilă.

L-a interesat, de exemplu, să afle în ce măsură clientul simte că este înțeles empatic, așa că a inclus itemi privitori la terapeut precum cei de mai jos, clientul urmând să-i evalueze pe o scală cu șase puncte, de la foarte adevărat până la deloc adevărat. Se va vedea că itemii reprezintă grade diferite de înțelegere empatică.

Apreciază felul cum îmi resimt *eu* experiențele.
Încearcă să vadă lucrurile prin ochii mei.
Uneori crede că mă simt într-un anumit fel fiindcă se simte el așa.
Înțelege ceea ce spun dintr-un punct de vedere detașat, obiectiv.
Îmi înțelege cuvintele, dar nu și ceea ce simt.

Un al doilea element pe care a vrut să-l măsoare a fost *nivelul* atitudinii, măsura în care terapeutul îl place pe client. Pentru aceasta, a inclus itemi precum cei de mai jos, evaluați și ei de la foarte adevărat până la deloc adevărat.

Ține la mine.
Este interesat de mine.
Este curios să-mi cunoască „resorturile", dar nu-l interesez cu adevărat ca persoană.
Este indiferent față de mine.
Mă dezaprobă.

Pentru a se măsura caracterul necondiționat al acceptării, măsura în care atitudinea pozitivă din partea terapeutului

este „lipsită de orice obligație", au fost incluși itemi ca aceștia:

Indiferent dacă exprim sentimente „bune" sau „rele, asta pare să nu schimbe cu nimic ceea ce simte el față de mine.
Uneori reacționează față de mine în manieră mai pozitivă și mai prietenoasă decât alteori.
Interesul lui față de mine depinde de lucrurile despre care-i vorbesc.

Ca să se măsoare congruența sau autenticitatea terapeutului în relație, au fost folosiți itemi precum următorii:

În relația noastră, el se poartă exact așa cum *este*.
Se preface că mă place sau mă înțelege mai mult decât o face în realitate.
Uneori, reacția lui exterioară este foarte diferită de reacția interioară față de mine.
Joacă un rol cu mine.

Barrett-Lennard a vrut de asemenea să măsoare încă o variabilă pe care o considera importantă — gradul de disponibilitate psihică a consilierului sau măsura în care este dispus să se lase cunoscut. Pentru a măsura acest lucru, a folosit itemi ca aceștia:

Îmi vorbește liber despre gândurile și sentimentele sale când vreau să le aflu.
Este stânjenit când îl întreb ceva despre el însuși.
Nu este dispus să-mi spună ce simte față de mine.

Unele dintre rezultatele studiului prezintă interes. Terapeuții cu mai multă experiență din cadrul cercetării au fost percepuți ca având în mai mare măsură primele patru calități decât terapeuții cu mai puțină experiență. Lucrurile au stat însă invers în ceea ce privește „măsura în care este dispus să se lase cunoscut".

La clienții cu probleme mai drastice din eșantion, primele patru calități s-au corelat semnificativ cu gradul de schimbare a personalității, așa cum a fost măsurat obiectiv, și cu gradul de schimbare așa cum l-a evaluat terapeutul. Înțelegerea empatică s-a asociat cel mai semnificativ cu schimbarea, dar și autenticitatea, nivelul acceptării și caracterul necondiționat al acceptării s-au asociat cu succesul terapiei. Măsura în care terapeutul este dispus să se lase cunoscut nu a evidențiat o asociere semnificativă.

Așadar, putem spune, cu o anumită certitudine, că relația caracterizată de un grad mare de congruență sau autenticitate din partea terapeutului, o empatie sensibilă și corectă din partea lui, un grad mare de acceptare, respect, afecțiune față de client din partea lui și absența caracterului condiționat al acestei acceptări va avea o mare probabilitate de a fi o relație terapeutică eficientă. Aceste calități par să fie principalele influențe declanșatoare de schimbări la nivelul personalității și comportamentului. Pe baza studiului acestuia și a altora, pare clar că aceste calități pot fi măsurate sau observate în eșantioane mici din interacțiune, relativ devreme în relație, și pot da o previziune asupra rezultatului acelei relații.

Acest studiu este un exemplu al demersurilor recente care testează aspecte tot mai subtile ale teoriei terapiei centrate pe client. Trebuie remarcat că studiul nu se ocupă de chestiuni de tehnică sau de conceptualizări; el pătrunde până la unele calități atitudinale și experiențiale intangibile. După părerea mea, cer-

cetările din domeniul psihoterapiei au făcut mari progrese pentru a putea investiga astfel de elemente intangibile. Dovezile pozitive în privința a patru dintre variabile și lipsa de dovezi pozitive în privința celei de-a cincea variabile sunt pentru mine un indiciu cum că studiile efectuate la acest nivel pot da rezultate utile și discriminatorii.

Faptul că trăsăturile din relație asociate cu progresul în terapie sunt, toate, calități atitudinale prezintă un interes mai mult decât pasager. E posibil să se constate că și nivelul cunoștințelor profesionale sau abilitățile și tehnicile se asociază cu schimbarea, însă acest studiu evidențiază posibilitatea provocatoare ca anumite calități atitudinale și experiențiale, singure, indiferent de cunoștințele intelectuale sau de instruirea medicală ori psihologică, să fie suficiente pentru a stimula un proces terapeutic pozitiv.

Această investigație este deschizătoare de drumuri și în altă privință. Este prima concepută în mod explicit pentru a studia elementele *cauzatoare* sau producătoare de schimbări din terapie. În această privință, teoria și sofisticarea metodologică au avansat suficient încât să ne putem aștepta la un număr tot mai mare de cercetări asupra dinamicii schimbărilor de la nivelul personalității. În timp, am putea reuși să diferențiem și să măsurăm condițiile care cauzează și produc schimbări constructive de personalitate și comportament.

Unele cercetări curente

Investigațiile legate de psihoterapie cunosc o înflorire în Statele Unite. Chiar și gruparea psihanalitică demarează mai multe studii obiective asupra procesului terapiei analitice. Ar fi imposibil de trecut în revistă ceea ce se petrece în prezent, deoarece imaginea este extrem de complexă și se schimbă extrem de rapid. Mă voi limita la schițarea foarte sumară a câtorva proiecte și programe de cercetare legate de terapia centrată pe client de care am personal cunoștință.

La Universitatea Chicago se desfășoară un studiu sub conducerea doctorului John Shlien, cu scopul de a investiga schimbările ce apar în terapia scurtă, cu timp limitat, și de a compara aceste schimbări cu cele survenite în terapia obișnuită, fără limită de timp. Clienților li se oferă un anumit număr de ședințe (douăzeci în cele mai multe cazuri, iar în unele, patruzeci), după finalizarea cărora terapia este încheiată. Pe cercetători îi interesează deopotrivă felul în care pot indivizii să folosească timpul și posibilitatea scurtării perioadei de terapie. Acest program ar trebui să se finalizeze în viitorul nu prea îndepărtat.

Un studiu strâns legat de acesta este o investigație asupra terapiei adleriene de scurtă durată. Cu cooperarea activă a doctorului Rudolph Dreikurs și a colegilor acestuia, doctorul Shlien efectuează un studiu identic cu cel de mai sus, dar asupra terapiei adleriene. Dacă totul merge bine cu acest program, înseamnă că se va putea face o comparație directă între două tipuri de terapie extrem de divergente — cea adleriană și cea centrată pe client —, în condițiile în care au fost administrate aceleași teste înainte de terapie și după, terapiile au avut aceeași lungime și toate ședințele au fost înregistrate. Aceasta va fi cu adevărat o piatră de hotar, care ar trebui să ne îmbogățească mult cunoștințele cu privire la elementele comune și cele divergente ale diferitelor forme de terapie.

Alt studiu de la Universitatea Chicago este desfășurat de doctorul Desmond Cartwright, Donald Fiske, William Kirtner și

alții. El își propune să cerceteze, pe o bază foarte largă, un număr mare de factori ce pot fi asociați cu schimbarea terapeutică. Studiul aruncă o plasă largă, pentru a investiga numeroase elemente care nu au fost considerate până acum a avea legătură cu progresul sau cu lipsa de progres în terapie.

La Universitatea Wisconsin, doctorii Robert Roessler, Norman Greenfield, Jerome Berlin și cu mine ne-am angajat într-un grup ramificat de studii care, sperăm, vor elucida, printre altele fenomenele însoțitoare autonome și fiziologice ale terapiei centrate pe client. Într-o secțiune a cercetării, GSR, temperatura pielii și pulsul clienților sunt înregistrate continuu pe parcursul orei de terapie. Comparația acestor înregistrări cu cele audio ale ședințelor vor oferi, poate, mai multe informații despre caracterul fundamental, fiziologic-psihologic, al procesului schimbării personalității.

Un proiect mai mic, la care lucrează mai mulți indivizi, presupune studierea obiectivă a procesului psihoterapiei. Într-o lucrare recentă (7), am formulat un tablou teoretic, bazat pe observație, al stadiilor secvențiale neregulate din procesul psihoterapiei. În prezent lucrăm la traducerea acestei descrieri teoretice într-o scală operațională, care să poată fi folosită pentru a studia înregistrările ședințelor de terapie. Se desfășoară în prezent studii privitoare la gradul de încredere și de validitate al acestei scale.

Încă un program de la Universitatea Wisconsin, în care doctorul Eugene Gendlin și cu mine suntem cercetătorii principali, se ocupă cu o comparație între procesul psihoterapiei la pacienții cu schizofrenie (atât cronică, cât și acută) și la indivizii normali. Fiecare terapeut din studiu va lucra cu trei clienți odată, echivalenți între ei ca vârstă, sex, statut socioeducațional — unul cu schizofrenie cronică, unul cu schizofrenie acută și o persoană cu adaptare „normală" din comunitate. Se speră că, folosind o serie de teste înainte de terapie și după, precum și înregistrarea tuturor interviurilor, acest studiu va avea multe rezultate interesante. El împinge testarea ipotezelor teoriei centrate pe client pe un nou teritoriu — cel al persoanei psihotice spitalizate. O parte din ipoteza fundamentală a studiului este aceea că, dacă există condițiile necesare ale terapiei (întru câtva așa cum le-a definit studiul lui Barrett-Lennard), procesul schimbării se va dovedi același la persoana schizofrenică și la cea normală.

Poate că aceste descrieri sumare sunt suficiente pentru a arăta că investigațiile obiective stimulate de practica și teoria terapiei centrate pe client continuă să se înmulțească și să se ramifice.

Semnificația cercetării pentru viitor

În încheierea acestui capitol aș vrea să fac câteva comentarii pe marginea întrebării: „Unde duc toate acestea? În ce scop se fac toate aceste cercetări?"

Semnificația lor, după mine, este aceea că îmbogățirea cunoștințelor confirmate obiectiv despre psihoterapie va duce la dispariția treptată a „școlilor" de psihoterapie, inclusiv a acesteia. Pe măsură ce apar tot mai multe cunoștințe solide cu privire la condițiile ce facilitează schimbarea terapeutică, natura procesului terapeutic, condițiile care blochează sau inhibă terapia, rezultatele caracteristice ale terapiei exprimate în termenii schimbărilor de personalitate și comportament, se va pune tot mai puțin accentul asupra formulărilor dogmatice și pur teoretice.

În medicina prezentului nu găsim o „școală a tratamentului cu penicilină" împotriva unei alte școli de tratament. Sigur, există diferențe de judecată și opinie, dar și încrederea că ele vor fi rezolvate în viitorul apropiat, prin cercetări atent concepute. La

fel, eu cred că psihoterapia se va orienta treptat spre faptele concrete și nu spre dogmă ca arbitru al diferențelor.

De aici ar trebui să rezulte o psihoterapie tot mai eficientă și în permanentă schimbare, care nu va purta și nici nu va avea nevoie să poarte o etichetă anume. Va fi încorporat tot ce s-a confirmat faptic din toate orientările terapeutice.

Poate că ar trebui să mă opresc aici, dar aș vrea să le mai spun un lucru celor cărora ar putea să le fie groază de cercetare într-un domeniu atât de personal, de delicat și de intangibil cum e psihoterapia. Ei ar putea să considere că a supune investigării obiective o relație atât de intimă înseamnă cumva s-o depersonalizeze, s-o jefuiască de calitățile ei esențiale, s-o reducă la un sistem rece, alcătuit din fapte concrete. Aș vrea să arăt, simplu, că până în momentul de față nu acesta a fost efectul, ci dimpotrivă. Cu cât a fost mai extinsă cercetarea, cu atât s-a vădit mai clar că schimbările semnificative ce apar la client au de-a face cu experiențe foarte subtile și subiective — alegeri interne, o mai mare unitate a persoanei întregi, un alt sentiment față de sine. Iar în ce-l privește pe terapeut, unele dintre studiile recente sugerează că un terapeut cald, uman și autentic, interesat doar să înțeleagă sentimentele trăite clipă de clipă de această persoană care ia ființă în relația cu el, este terapeutul cel mai eficient. Nu există în nici un caz ceva care să indice că terapeutul rece, intelectual, analitic, orientat spre fapte este eficient. Acesta pare a fi unul dintre paradoxurile psihoterapiei: pentru a face progrese în înțelegerea domeniului, individul trebuie să fie dispus să-și supună cele mai pasionate credințe și cele mai ferme convingeri la testul impersonal al cercetării empirice; dar, ca să fie eficient ca terapeut, trebuie să folosească aceste cunoștințe doar pentru a-și îmbogăți și extinde

sinele subiectiv și trebuie să fie acel sine, liber și lipsit de frică, în relația sa cu clientul.

Trimiteri bibliografice

1. Barrett-Lennard, G.T. Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality change. Disertație de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1959.

2. Bergman, D.V. Counseling method and client responses. *J. Consult. Psychol.*, 1951, *15*, 216-224.

3. Butler, J.M. și Haigh G.V. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. În C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 55-75.

4. Cartwright, Desmond S. Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy. *J. of Counsel. Psychol.*, 1957, *4*, 82-100.

5. Raskin, N.J. An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy. În W. Wolff și J.A. Precker (coord.). *Success in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, cap. 6.

6. Rogers, C.R. Changes in the maturity of behavior as related to therapy. În C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 215-237.

7. Rogers, C.R. A process conception of psychotherapy. *Amer. Psychol.*, 1958, *13*, 142-149.

9. Seeman, J și Raskin, N.J. Research perspectives in client centered therapy. În O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: theory and research*, New York: Ronald, 1953, pp. 205-234.

10. Stephenson, W. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.

11. Thetford, William N. An objective measurement of frustration tolerance in evaluating psychotherapy. În W. Wolff și J.A. Precker (coord.), *Success in Psychotherapy*, New York: Grune & Stratton, 1952, capitolul 2.

PARTEA A ȘASEA

Care sunt implicațiile pentru viață?

Am descoperit că experiența terapiei are implicații semnificative și uneori profunde pentru educație, pentru comunicarea interpersonală, pentru viața de familie, pentru procesul de creație.

CAPITOLUL 13

Reflecții personale despre predare și învățare

Acesta este cel mai scurt capitol din carte, dar, dacă experiența mea în privința lui poate constitui un criteriu, este și cel mai exploziv. Are o istorie amuzantă (pentru mine).

Acceptasem, cu mai multe luni înainte, să iau parte la o conferință organizată de Universitatea Harvard pe tema „Abordări la clasă ale influențării comportamentului uman". Mi se ceruse să fac o demonstrație de „predare centrată pe student" — predare bazată pe principii terapeutice, așa cum încercam să le aplic în educație. Simțeam că a folosi două ore cu un grup sofisticat, pentru a încerca să-i ajut pe membri să-și formuleze propriile țeluri și, în timp ce ei fac acest lucru, să răspund la sentimentele lor, va fi un lucru foarte artificial și nesatisfăcător. Nu știam ce voi face sau ce voi prezenta.

Așa stăteau lucrurile când am plecat în Mexic, într-una din călătoriile noastre de iarnă; acolo m-am ocupat puțin de pictură, scris și fotografie și m-am cufundat în scrierile lui Søren Kierkegaard. Sunt sigur că dorința lui onestă de a spune lucrurilor pe nume m-a influențat mai mult decât mi-am dat seama.

Cum se apropia momentul întoarcerii, a trebuit să mă confrunt cu obligația pe care mi-o asumasem. Mi-am amintit că uneori reușisem să

inițiez discuții foarte pline de miez la clasă, exprimându-mi o opinie extrem de personală și apoi încercând să înțeleg și să accept reacțiile și sentimentele deseori foarte divergente ale studenților. Părea un mod judicios de a-mi aborda misiunea de la Harvard.

Așa că m-am așezat să scriu, cât mai sincer puteam, care au fost experiențele mele în privința predării, *așa cum este definit acest termen în dicționare, și, de asemenea, experiențele mele în privința* învățării. *Mă aflam departe de psihologi, educatori, colegi precauți. Am pus pur și simplu pe hârtie ceea ce simțeam, fiind sigur că, dacă nu mi-a ieșit cum trebuie, discuția mă va ajuta să intru pe pista potrivită.*

Poate că am fost naiv, dar n-am considerat că materialul ar fi incendiar. În definitiv, toți participanții la conferință erau profesori învățați, capabili de autocritică, legați între ei prin interesul față de metodele de discuție la clasă.

M-am prezentat la conferință, mi-am înfățișat părerile așa cum le veți putea citi mai jos, ceea ce mi-a luat foarte puțin timp, și am declarat discuția deschisă. Speram să văd o reacție, dar nu mă așteptam la tumultul ce a urmat. Spiritele s-au încins. Se părea că le amenință meseria, evident spun lucruri pe care nu le cred etc., etc. Și, din când în când, se auzea aprecierea, pe ton potolit, din partea unui profesor care gândise aceleași lucruri, dar nu îndrăznise să le rostească.

Îndrăznesc să spun că nici un membru al grupului nu și-a amintit că întrunirea avea menirea de demonstrație a predării centrate pe student. Dar nădăjduiesc că, privind în urmă, și-au dat seama cu toții că au trăit o experiență a predării centrate pe student. Am refuzat să mă apăr răspunzând la întrebările și acuzațiile cu care ploua în jurul meu. Am încercat să accept și să empatizez cu indignarea, frustrarea, atitudinea critică pe care le trăiau participanții. Am subliniat că n-am făcut decât să-mi exprim niște păreri foarte personale. Nu le-am cerut celorlalți să fie de acord cu ele și nici nu m-am așteptat la asta. După multă frământare, membrii grupului au început să-și exprime, tot mai deschis, propriile sentimente semnificative față de activitatea de predare — de multe ori sentimente divergente față de ale mele, de multe ori sentimente divergente față de ale celorlalți. A fost o întrunire foarte provocatoare pentru minte. Mă întreb dacă a uitat-o vreunul dintre participanți.

Cel mai semnificativ comentariu a venit de la unul dintre participanții la conferință, a doua zi dimineața, când mă pregăteam să plec din oraș. A spus doar atât: „Ai ținut treji mulți oameni astă-noapte!"

N-am luat măsuri pentru publicarea acestui mic fragment. Concepțiile mele despre psihoterapie făcuseră deja să fiu o „figură controversată" în rândul psihologilor și al psihiatrilor. Nu doream să adaug pe listă cadrele didactice. Declarația a fost însă multiplicată și răspândită larg de către participanții la conferință, iar câțiva ani mai târziu, două reviste mi-au cerut permisiunea de a o publica.

După această pregătire istorică pe larg, poate că declarația propriu-zisă vi se va părea dezamăgitoare. Eu unul n-am considerat-o niciodată incendiară. Ea exprimă și acum unele dintre cele mai profunde păreri ale mele despre domeniul educației.

*

Doresc să prezint câteva remarci foarte sumare, cu speranța că, dacă vă trezesc vreo reacție, ideile mele ar putea fi puse într-o lumină nouă.

Mi se pare foarte problematic să *gândesc*, mai ales când mă gândesc la propriile-mi experiențe și încerc să extrag din ele semnificația ce pare să existe în mod autentic în ele. La început, acest fel de gândire e foarte satisfăcător, fiindcă pare să scoată la iveală un sens și un tipar într-o mare mulțime de evenimente discrete. Dar apoi, foarte des, devine descurajator, fiindcă-mi dau sea-

ma cât de ridicole le-ar părea celor mai mulți oameni aceste idei, care au pentru mine o mare valoare. Impresia mea este că, dacă încerc să găsesc semnificația propriilor experiențe, asta mă duce aproape de fiecare dată în direcții considerate absurde.

Așadar, în următoarele trei–patru minute voi încerca să diger unele dintre semnificațiile la care am ajuns prin intermediul experienței mele la clasă și al experienței din terapiile individuale și de grup. Ele nu sunt menite în nici un caz să joace rol de concluzii pentru alții, nici de îndrumar pentru ceea ce ar trebui să facă sau cum ar trebui să fie alții. Sunt semnificațiile foarte șovăielnice pe care le au pentru mine experiențele mele până azi, 12 aprilie 1952, și unele dintre întrebările supărătoare pe care le trezește absurditatea lor. Voi plasa fiecare idee și fiecare semnificație într-un paragraf numerotat cu altă literă, nu pentru că s-ar înșirui în vreo ordine logică, ci pentru că fiecare semnificație are pentru mine o importanță separată de celelalte.

a. Aș putea foarte bine să încep cu aceasta, în lumina scopurilor acestei conferințe. *Experiența mi-a arătat că nu pot învăța pe altcineva cum să predea.* A încerca asta e pentru mine, pe termen lung, inutil.

b. *Am impresia că orice lucru care poate fi predat altcuiva este relativ lipsit de importanță și are influență prea puțină sau deloc asupra comportamentului.* Acest lucru sună atât de ridicol, încât nu pot să nu-l pun la îndoială chiar în timp ce-l prezint.

c. *Îmi dau seama tot mai mult că mă interesează doar învățăturile care influențează în mod semnificativ comportamentul.* E foarte posibil ca aceasta să fie doar o idiosincrasie de-a mea.

d. *Am ajuns să cred că doar învățătura care influențează semnificativ comportamentul este o învățătură descoperită și însușită de individ, singur.*

e. *O astfel de învățătură descoperită de individ, un adevăr care a fost însușit și asimilat personal în experiență, nu poate fi comunicat direct altcuiva.* De îndată ce individul încearcă să comunice direct o astfel de experiență, deseori cu un entuziasm foarte firesc, demersul se transformă în predare, iar rezultatele sale sunt lipsite de importanță. M-am simțit ușurat recent, când am constatat că filosoful danez Søren Kierkegaard a descoperit și el același lucru în experiența sa și l-a afirmat foarte clar cu un secol în urmă. Asta a făcut ideea să pară mai puțin absurdă.

f. Drept urmare a celor de mai sus, *îmi dau seama că mi-am pierdut interesul pentru a fi profesor.*

g. Când încerc să predau, ceea ce se întâmplă uneori, mă simt îngrozit de rezultate, care par ceva mai mult decât lipsite de însemnătate, fiindcă uneori activitatea de predare pare să dea roade. Când se întâmplă acest lucru, constat că rezultatele sunt dăunătoare. Se pare că-l face pe individ să-și piardă încrederea în experiența proprie și să înăbușe învățarea semnificativă. *Ca urmare, am ajuns să cred că rezultatele activității de predare sunt fie neînsemnate, fie vătămătoare.*

h. Când privesc în urmă la rezultatele activității mele de predare din trecut, adevăratul rezultat pare același: fie s-au produs vătămări, fie nu s-a întâmplat nimic semnificativ. Sincer vorbind, acest lucru e supărător.

i. Drept urmare, *îmi dau seama că mă interesează doar să fiu învățăcel, preferabil să învăț lucruri care contează, care au o influență semnificativă asupra comportamentului meu.*

j. *Experiența de a învăța mi se pare foarte recompensatoare,* indiferent că are loc în grupuri, în relația cu o persoană, ca în terapie, sau de unul singur.

k. *Constat că una dintre cele mai bune, dar și cele mai dificile modalități de a învăța este, pentru mine, să renunț la defensivitate, cel puțin temporar, și să încerc să înțeleg cum îi pare celeilalte persoane experiența pe care o trăiește și cum o resimte.*

l. *Constat că, pentru mine, o altă cale de a învăța este să-mi formulez nesiguranțele, să încerc să-mi clarific nedumeririle și, astfel, să mă apropii de semnificația pe care pare s-o aibă de fapt experiența mea.*

m. Întreaga suită a trăirii experiențelor, precum și semnificațiile pe care le-am descoperit până acum în ele par să mă fi lansat într-un proces care mă fascinează și totodată mă sperie puțin uneori. *Pare să însemne să mă las purtat de experiență, într-o direcție ce pare a fi înainte, spre țeluri pe care le pot defini doar vag în timp ce încerc să înțeleg măcar semnificația actuală a experienței respective.* Senzația este aceea de plutire într-un flux complex de experiențe, cu posibilitatea fascinantă de a încerca să-i înțeleg complexitatea mereu schimbătoare.

Aproape mă tem că par să mă fi îndepărtat de discuția despre învățare, ca și de cea despre predare. Să reintroduc o notă practică, spunând că aceste interpretări ale experienței mele ar putea să apară, în sine, stranii și aberante, dar nu deosebit de șocante. Abia când îmi dau seama care sunt *implicațiile* mă cutremur puțin, văzând cât de mult m-am depărtat de lumea de bun-simț despre care știu toți că e corectă. Pot să ilustrez cel mai bine acest lucru spunând că, dacă experiențele altora ar fi aceleași cu ale mele și dacă ar găsi în ele semnificații similare, acest lucru ar avea numeroase consecințe.

a. O astfel de experiență ar însemna să renunțăm la predare. Oamenii s-ar aduna laolaltă dacă ar vrea să învețe.

b. Am renunța la examinări. Ele măsoară doar tipul de învățare lipsit de însemnătate.

c. O altă consecință ar fi că am renunța la note și credite, din același motiv.

d. Am renunța la gradele academice drept măsură a competenței, în parte din același motiv. Alt motiv e acela că un grad academic marchează sfârșitul sau încheierea unui lucru, pe când învățăcelul este interesat doar de procesul continuu al învățării.

e. Ar presupune să renunțăm la expunerea concluziilor, căci ne-am da seama că nimeni nu învață semnificativ din concluzii.

Cred că ar fi mai bine să mă opresc aici. Nu vreau să devin prea fantastic. Vreau să știu în primul rând dacă vreun aspect al gândirii mele interioare, așa cum am încercat s-o descriu, rezonează cu vreun aspect al experienței voastre la clasă așa cum ați trăit-o și, dacă da, care sunt semnificațiile care există pentru voi, în experiențele *voastre*.

CAPITOLUL 14

Învățarea semnificativă — în terapie și în educație

Colegiul Goddard din Plainfield, Vermont, este un mic colegiu experimental care, pe lângă eforturile făcute în interesul studenților, organizează frecvent conferințe și workshopuri pentru cadrele didactice, în cadrul cărora acestea se pot ocupa de probleme importante. Mi s-a cerut să conduc un astfel de workshop în februarie 1958, pe tema „Implicațiilor psihoterapiei pentru educație". Profesorii și administratorii de instituții de învățământ din jumătatea de est a țării și mai ales din New England și-au croit drum printre troienele mari de zăpadă ca să petreacă împreună trei zile concentrate.

M-am hotărât să încerc să-mi reformulez pentru această conferință părerile despre predare și învățare, sperând să găsesc o formă care să fie mai puțin perturbatoare ca declarația din capitolul precedent, dar fără a ocoli implicațiile radicale ale unei abordări terapeutice. Lucrarea de față constituie rezultatul. Pentru aceia dintre voi care sunt familiarizați cu partea a doua a acestei cărți, secțiunile despre „Condițiile învățării în psihoterapie" și „Procesul de învățare în terapie" vor fi redundante și pot fi omise, întrucât sunt doar o reiterare a condițiilor de bază ale terapiei, descrise anterior.

Pentru mine, aceasta este cea mai satisfăcătoare formulare la care am ajuns cu privire la semnificația ipotezelor terapiei centrate pe client în domeniul educației.

*

Prezint aici o teză, un punct de vedere privitor la implicațiile pe care le are psihoterapia pentru educație. Este o poziție pe care o adopt provizoriu și cu unele ezitări. Am multe întrebări fără răspuns în privința acestei teze. Dar ea are, cred, o anumită claritate și, ca atare, poate constitui un punct de plecare din care se pot contura diferențe clare.

Învățarea semnificativă în psihoterapie

Dați-mi voie să încep prin a spune că îndelungata mea experiență ca terapeut m-a convins că învățarea semnificativă este facilitată în psihoterapie și se produce în acea relație. Prin învățare semnificativă înțeleg învățarea care înseamnă mai mult decât o acumulare de date. Este învățarea care schimbă ceva — în comportamentul individului, în acțiunile pe care le alege în viitor, în atitudinile sale și în personalitatea sa. Este o învățare generalizată, care nu constă doar în asimilarea de cunoștințe, ci se întrepătrunde cu toate sectoarele existenței sale.

Producerea unei astfel de învățări nu e doar o părere subiectivă a mea. Cercetările susțin această părere. În terapia centrată

pe client, orientare cu care sunt cel mai familiarizat și asupra căreia s-au făcut cele mai multe cercetări, știm că expunerea la o astfel de terapie determină învățături sau schimbări de următorul tip:

Individul ajunge să se privească altfel.

Se acceptă mai pe deplin pe sine și sentimentele sale.

Devine mai sigur de sine și mai înclinat spre autonomie.

Devine în mai mare măsură persoana care ar vrea să fie.

Devine mai flexibil, mai puțin rigid în percepțiile sale.

Adoptă obiective mai realiste.

Se comportă în mod mai matur.

Își schimbă comportamentele dezadaptative, chiar și pe cele vechi, precum alcoolismul cronic.

Îi acceptă în mai mare măsură pe ceilalți.

Devine mai deschis față de evidența a ceea ce se petrece în afara lui și, totodată, a ceea ce se petrece în el.

I se schimbă caracteristicile fundamentale de personalitate, în moduri constructive.*

Cred că atât este suficient, poate, pentru a arăta că acestea sunt învățături semnificative, care produc într-adevăr o schimbare.

Învățarea semnificativă în educație

Cred că am dreptate dacă spun că și cadrele didactice sunt interesate de învățături care produc o schimbare. Simpla cunoaștere a unor fapte are valoarea ei. A ști cine a învins în bătălia de la Poltava sau când a fost interpretat pentru prima oară al n-lea opus al lui Mozart îi poate aduce posesorului acestei informații 64.000 de dolari sau o altă sumă, dar cred că,

* Pentru dovezi care susțin aceste afirmații, vezi trimiterile bibliografice (7) și (9).

în general, cadrele didactice sunt puțin stânjenite de presupunerea că acumularea unor astfel de cunoștințe înseamnă educație. Asta îmi amintește de o afirmație făcută cu tărie de un profesor de economie în primul meu an de colegiu. Cunoștințele pe care le-am dobândit la cursul lui au dispărut complet, dar îmi amintesc cum a comparat, având drept fundal primul război mondial, cunoașterea faptelor cu muniția. Și-a încheiat micul discurs cu îndemnul: „Nu fi o afurisită de căruță cu muniție, fii o pușcă!" Cred că majoritatea cadrelor didactice împărtășesc acest sentiment: cunoștințele există în principal ca să fie folosite.

Așadar, în măsura în care cadrele didactice sunt interesate de învățături funcționale, care schimbă câte ceva, care inundă persoana și acțiunile sale, ele ar putea să se îndrepte spre domeniul psihoterapiei pentru a căuta indicii sau idei. O adaptare pentru educație a procesului de învățare ce are loc în psihoterapie pare o posibilitate promițătoare.

Condițiile învățării în psihoterapie

Să vedem deci ce elemente sunt implicate în esență pentru a fi posibil tipul de învățare care survine în terapie. Aș vrea să descriu, cât de clar pot, condițiile ce par să existe atunci când survine acest fenomen.

Confruntarea cu o problemă

Întâi de toate, clientul se confruntă cu o situație pe care o percepe ca fiind o problemă serioasă și semnificativă. Poate că se comportă în moduri pe care nu le poate controla, e co-

pleșit de confuzii și conflicte, căsnicia sa eșuează sau constată că e nefericit cu profesia sa. Pe scurt, se confruntă cu o problemă căreia a încercat să-i facă față, dar fără a reuși. Ca atare, e dornic să învețe, chiar dacă se teme în același timp că ceea ce va descoperi în el însuși l-ar putea tulbura. Așadar, una dintre condițiile prezente aproape de fiecare dată este o dorință nesigură și ambivalentă de a învăța sau a se schimba, dorință ce decurge din perceperea unei dificultăți de confruntare cu viața.

Care sunt condițiile pe care le găsește acest individ când vine la un terapeut? Am formulat recent un tablou teoretic al condițiilor necesare și suficiente furnizate de terapeut pentru ca să se producă o schimbare constructivă sau o învățare semnificativă (8). Mai multe dintre aspectele acestei teorii sunt testate actualmente prin cercetări empirice, dar ea trebuie privită în continuare ca o teorie bazată pe experiență clinică, nu ca un fapt dovedit. Să descriu pe scurt condițiile pe care, se pare, este esențial să le îndeplinească terapeutul.

Congruența

Pentru ca terapia să se producă, pare necesar ca terapeutul să fie în cadrul relației o persoană unitară sau integrată, sau congruentă. Prin aceasta vreau să spun că este în relație exact așa cum *este* — nu o fațadă, un rol sau o prefăcătorie. Am folosit termenul „congruență" ca să descriu această corespondență concordantă între experiență și conștientizare. Atunci când terapeutul este conștient, pe deplin și corect, de ceea ce trăiește într-un moment dat în relație, el este pe deplin congruent. Dacă congruența nu este prezentă într-un grad considerabil, este improbabil să se producă învățarea semnificativă.

Deși conceptul de congruență este de fapt unul complex, cred că-l recunoaștem cu toții, într-un mod intuitiv, de bun-simț, la indivizii cu care avem de-a face. Ne dăm seama despre un individ că nu doar crede exact ceea ce spune, ci, în plus, cele mai profunde sentimente ale sale concordă și ele cu ceea ce exprimă. Astfel, dacă e furios, afectuos, rușinat sau entuziasmat, simțim că este la fel la toate nivelurile — în ceea ce trăiește la nivel de organism, în ceea ce conștientizează la nivel conștient, în cuvintele sale și în ceea ce comunică. Mai mult, ne dăm seama că-și acceptă sentimentele imediate. În cazul unei astfel de persoane, spunem că știm „exact pe ce poziție se plasează". Într-o atare relație tindem să ne simțim în largul nostru și în siguranță. În cazul unui alt individ, ne dăm seama că ceea ce spune este aproape sigur un paravan sau o fațadă. Ne întrebăm ce simte *cu adevărat*, ce experiențe trăiește cu adevărat dincolo de această fațadă. Ne putem întreba și dacă *el* știe ce simte cu adevărat, dându-ne seama că ar putea să nu fie deloc conștient de sentimentele pe care le trăiește la drept vorbind. Cu o persoană de acest fel tindem să fim precauți și prudenți. Nu e genul de relație în care se poate renunța la mecanismele de apărare sau în care se poate produce învățarea semnificativă și schimbarea.

Așadar, această a doua condiție pentru terapie este ca terapeutul să fie caracterizat de un grad considerabil de congruență în relație. Este el însuși în mod liber, profund și cu acceptare, experiența de moment a sentimentelor și reacțiilor sale fiind marcată de o conștientizare corectă a acestor sentimente și reacții, așa cum apar și se schimbă ele.

Atitudinea pozitivă necondiționată

O a treia condiție este ca terapeutul să simtă o grijă caldă față de client — o grijă care nu este posesivă, care nu cere nici o gratificare personală. Este o atmosferă care demonstrează simplu: „Îmi pasă", nu „Îmi pasă de tine *dacă* te porți așa și pe dincolo". Standal (11) a denumit această atitudine „atitudine pozitivă necondiționată", fiindcă de ea nu se leagă nici o condiție de merit. Am folosit deseori termenul „acceptare" ca să descriu acest aspect al climatului terapeutic. El presupune a simți tot atâta acceptare față de sentimentele negative, „rele", dureroase, de teamă, anormale exprimate de client, ca și față de sentimentele „bune", pozitive, mature, încrezătoare și sociale pe care le exprimă. Presupune acceptarea clientului și grija față de el ca persoană *distinctă*, dându-i voie să aibă propriile sentimente și experiențe și să găsească în ele propriile semnificații. În măsura în care terapeutul poate oferi acest climat ce creează siguranță, un climat al unei atitudini pozitive necondiționate, este foarte probabil să se producă învățarea semnificativă.

Înțelegerea empatică

A patra condiție a terapiei este ca terapeutul să înțeleagă corect, empatic lumea clientului, așa cum este văzută ea din interior. A percepe lumea personală a clientului ca și cum ar fi a ta, dar fără să pierzi vreo clipă calitatea de „ca și cum" — aceasta este empatia, și ea pare să fie esențială în terapie. A simți furia, frica sau confuzia clientului ca și cum ar fi ale tale, însă fără ca aici să se amestece propria ta furie, frică sau confuzie este condiția pe care încercăm s-o descriem. Când înțelege clar lumea clientului și se mișcă liber în ea, terapeutul poate să-i comunice clientului felul cum înțelege lucrurile știute clar de acesta, dar și să dea glas unor semnificații ale experienței clientului de care acesta nu este conștient. Faptul că o astfel de empatie pătrunzătoare este importantă în terapie este indicat de cercetarea lui Fiedler, în care itemii precum cei de mai jos au ocupat un loc de frunte în descrierea relațiilor create de terapeuți cu experiență:

Terapeutul poate să înțeleagă bine sentimentele pacientului.

Terapeutul nu are niciodată îndoieli cu privire la ceea ce vrea să spună pacientul.

Remarcile terapeutului se potrivesc perfect cu dispoziția pacientului și cu conținuturile sale.

Tonul terapeutului transmite capacitatea deplină de a împărtăși sentimentele pacientului. (3)

A cincea condiție

O a cincea condiție a învățării semnificative în terapie este aceea că clientul ar trebui să resimtă sau să perceapă ceva din congruența, acceptarea și empatia terapeutului. Nu este suficient ca aceste condiții să fie îndeplinite de terapeut. Ele trebuie să fie comunicate cu succes clientului într-o anumită măsură.

Procesul de învățare în terapie

Experiența ne-a arătat că, atunci când sunt îndeplinite aceste cinci condiții, survine inevitabil un proces de schimbare. Percepțiile rigide ale clientului cu privire la sine și la alții se relaxează și devin deschise față de realitate. Modurile rigide în care a interpretat semnificația experiențelor sale sunt cercetate și indi-

vidul se trezește că pune la îndoială multe dintre „realitățile" vieții sale, descoperind că sunt „realități" doar fiindcă așa le-a privit el. Descoperă sentimente de care n-a fost conștient și le trăiește, deseori cu intensitate, în relația terapeutică. Astfel, învață să fie mai deschis față de toate experiențele sale — față de dovezile din propria ființă, ca și de dovezile din exteriorul ei. Învață să fie în mai mare măsură *una cu* experiențele sale — să fie una cu sentimentele de care s-a temut, ca și cu sentimentele pe care le-a considerat mai acceptabile. Devine o persoană mai fluidă, în schimbare, o persoană care învață.

Principala forță motivatoare a schimbării

În acest proces nu este nevoie ca terapeutul să-l „motiveze" pe client sau să furnizeze energia care provoacă schimbarea. Într-un anumit sens, nu este necesară nici motivația cu care vine clientul, cel puțin nu în mod conștient. Să spunem însă că motivația pentru învățare și schimbare izvorăște din tendința de actualizare de sine a vieții însăși, tendința organismului de a curge pe toate canalele diferențiate ale dezvoltării posibile, în măsura în care acestea sunt percepute drept căi spre mai bine.

Aș putea continua foarte pe larg această temă, dar scopul meu nu este de a mă concentra asupra procesului terapiei și a învățării care se produce, nici asupra motivației acestei învățări, ci asupra condițiilor care o fac posibilă. Așa că voi încheia simplu descrierea terapiei spunând că este un tip de învățare semnificativ care se produce atunci când sunt îndeplinite cinci condiții:

Când clientul se percepe ca aflându-se în fața unei probleme serioase și semnificative;

Când terapeutul este, în relație, o persoană congruentă, capabil să *fie* persoana care *este*;

Când terapeutul simte o atitudine pozitivă necondiționată față de client;

Când terapeutul înțelege corect și empatic lumea personală a clientului și-i transmite acest lucru;

Când clientul receptează într-o anumită măsură congruența, acceptarea și empatia terapeutului.

Implicații pentru educație

Ce înseamnă aceste condiții, dacă le aplicăm în educație? Fără îndoială, profesorul va putea să ofere un răspuns mai bun decât mine, pe baza experienței proprii, dar voi sugera cel puțin unele dintre implicații.

Contactul cu problemele

Înseamnă, în primul rând, că învățarea semnificativă se produce mai ușor în raport cu situațiile percepute ca probleme. Cred că am observat dovezi în sprijinul acestei afirmații. În diferitele mele încercări de a ține cursuri și de a conduce grupuri în maniere concordante cu experiența mea terapeutică, am constatat că o astfel de abordare este mai eficientă, cred, în workshopuri decât la cursurile obișnuite, la cursurile din afara campusului decât la cele din campus. Indivizii care vin la workshopuri sau la cursuri din afara campusului sunt cei aflați în contact cu probleme pe care le recunosc ca fiind probleme. Studentul care urmează un curs universitar obișnuit, și mai ales unul obligatoriu, tinde să vadă cursul ca pe o experiență în care se aș-

teaptă să rămână pasiv, ostil sau și una, și alta, experiență pe care în nici un caz n-o consideră ca fiind relevantă pentru problemele proprii.

Totuși, experiența mi-a arătat și că, atunci când studenții dintr-o grupă obișnuită de la universitate percep cursul drept o experiență pe care o pot folosi pentru a rezolva probleme care *îi preocupă*, senzația de eliberare și imboldul de a merge înainte sunt uimitoare. Acest lucru este valabil pentru diverse cursuri, de la matematică până la personalitate.

Cred că situația actuală a educației din Rusia oferă și ea dovezi în sprijinul acestui aspect. Când un popor întreg se percepe ca aflându-se în fața problemei imperioase de a fi rămas în urmă — în agricultură, în producția industrială, în dezvoltarea științifică, în crearea de armament —, se produce o cantitate uimitoare de învățare semnificativă, sateliții Sputnik fiind doar unul dintre exemplele observabile.

Așadar, prima implicație pentru educație ar putea fi aceea să lăsăm studentul, indiferent de nivel, să se afle în contact real cu problemele relevante ale existenței sale, astfel încât să perceapă problemele și aspectele pe care vrea să le rezolve. Sunt foarte conștient că această implicație, la fel ca altele pe care le voi menționa, sunt absolut contrare tendințelor actuale din cultura noastră, dar voi face comentarii pe marginea acestui lucru ulterior.

Cred că descrierea terapiei pe care am oferit-o arată foarte clar că o implicație de ansamblu pentru educație este aceea că profesorul are sarcina de a crea la clasă un climat facilitator, în care să poată avea loc învățarea semnificativă. Această implicație generală poate fi descompusă în mai multe subsecțiuni.

Învățarea va fi facilitată, se pare, dacă profesorul este congruent. Aceasta presupune ca profesorul să fie persoana care este și să fie conștient, în mod fățiș, de atitudinile pe care le are. Presupune să simtă acceptare față de propriile sentimente reale. În felul acesta, devine o persoană reală în relația cu studenții. Poate fi entuziast cu privire la subiectele care-i plac și plictisit de cele care nu-i plac. Poate fi furios, dar poate fi și sensibil și înțelegător. Pentru că-și acceptă sentimentele ca fiind sentimentele *sale*, nu are nevoie să le impună studenților ori să insiste ca și ei să simtă același lucru. Este o *persoană*, nu o întruchipare fără chip a unei cerințe din programă sau o conductă sterilă prin care sunt transmise cunoștințele de la o generație la următoarea.

Pot oferi doar o singură dovadă care să sprijine această perspectivă. Privind în urmă și gândindu-mă la profesorii care mi-au facilitat învățarea, se pare că fiecare dintre ei are această trăsătură, de a fi persoană reală. Mă întreb dacă și voi vă amintiți același lucru. Dacă da, poate că e mai puțin important ca profesorul să acopere porțiunea alocată din programă sau să folosească dispozitivele audiovizuale cele mai bune, decât să fie congruent și real în relația cu studenții.

Acceptarea și înțelegerea

O altă implicație pentru profesor este aceea că învățarea semnificativă se produce dacă profesorul îl poate accepta pe student așa cum este și-i poate înțelege sentimentele pe care le are. Dacă luăm a treia și a patra condiție a terapiei așa cum le-am descris mai sus, profesorul care poate accepta cu căldură,

care poate oferi o atitudine pozitivă necondiționată și poate empatiza cu sentimentele de teamă, nerăbdare și descurajare implicate în abordarea unui material nou va fi făcut foarte mult în direcția creării condițiilor pentru învățare. În cartea sa *The Teacher and the Child* (5), Clark Moustakas a dat multe exemple excelente de situații individuale și de grup, de la grădiniță și până la liceu, în care profesorul a desfășurat demersuri tocmai în direcția unui astfel de obiectiv. Poate că pe unii îi va tulbura faptul că, atunci când profesorul are atitudini de acest fel, când este dispus să accepte sentimente, sunt exprimate nu doar atitudinile față de activitatea școlară în sine, ci și sentimente față de părinți, sentimente de ură față de frate sau soră, sentimente de îngrijorare față de propria persoană — toată gama de atitudini. Au aceste sentimente dreptul de a exista fățiș în context școlar? Eu susțin că da. Ele au legătură cu devenirea individului, cu învățarea eficientă și cu funcționarea sa eficientă, și abordarea unor astfel de sentimente cu înțelegere și acceptare are o legătură clară cu învățarea împărțirii lungi sau a geografiei Pakistanului.

Furnizarea resurselor

Aceasta mă aduce la o altă implicație a terapiei pentru educație. În terapie, resursele necesare pentru a învăța despre sine se află în individ. Sunt foarte puține informații pe care le poate furniza terapeutul și care vor fi utile, întrucât informațiile cu care trebuie lucrat există în interiorul persoanei. În educație, lucrurile stau altfel. Există numeroase resurse — cunoștințe, tehnici, teorii — care constituie materia primă de utilizat. După părerea mea, ceea ce am spus despre terapie sugerează că aceste materiale, aceste resurse trebuie puse la dispoziția studenților, nu impuse asupra lor. În această privință, o mare ingeniozitate și sensibilitate constituie o resursă valoroasă.

Nu e nevoie să enumăr resursele obișnuite la care ne putem gândi — cărți, hărți, caiete de lucru, materiale, înregistrări audio, spațiu de lucru, unelte și așa mai departe. Să mă ocup puțin însă de modul în care profesorul se folosește pe sine și-și folosește cunoștințele și experiența ca resursă. Dacă profesorul își privește activitatea din perspectiva pe care am descris-o, probabil că va vrea să se pună la dispoziția clasei cel puțin în următoarele moduri:

Va vrea ca studenții să știe ce experiență și ce cunoștințe speciale are în domeniu și în ce mod pot face apel la aceste cunoștințe. Dar nu va vrea ca ei să simtă că trebuie să-l folosească astfel.

Va vrea ca ei să știe că au la dispoziție felul cum privește el domeniul și cum îl organizează, chiar și sub formă de prelegere, dacă vor. Însă, iarăși, va vrea ca acest lucru să fie perceput drept ofertă ce poate fi la fel de bine respinsă sau acceptată.

Va vrea să fie cunoscut drept găsitor de resurse. Indiferent ce anume și-ar dori la modul serios un individ sau întregul grup pentru stimularea învățării, el va fi întru totul dispus să se gândească în ce fel poate obține resursele respective.

Va vrea ca relația sa cu grupul să fie de așa natură, încât studenții să aibă acces liber la sentimentele sale, fără ca acestea să fie impuse asupra lor sau să exercite o influență restrictivă. Astfel, va putea să-și împărtășească entuziasmul față de propriile învățături, fără a insista ca studenții să-i calce pe urme; va putea să-și împărtășească sentimente ca lipsa de interes, satisfacția, nedumerirea sau plăcerea pe care le simte față de activitățile in-

dividuale sau de grup, fără ca acest lucru să devină recompensă ori amenințare pentru student. Va spera să poată spune, pur și simplu pentru sine, „Nu-mi place asta", iar studentul să poată spune, la fel de liber: „Dar mie îmi place".

Astfel, oricare ar fi resursele pe care le oferă — o carte, spațiu de lucru, o unealtă nouă, prilejul de a observa un proces industrial, o prelegere bazată pe studiile sale, o imagine, un grafic sau o hartă, propriile reacții afective —, va simți că sunt oferite spre a fi folosite de student dacă îi sunt utile și va spera că vor fi percepute astfel. Nu le va resimți ca pe niște repere, așteptări, ordine sau cerințe. Se va oferi studenților, împreună cu toate resursele pe care le poate descoperi, spre utilizare.

Motivul de bază

Cele spuse ar trebui să arate clar că profesorul s-ar baza în principal pe tendința studenților săi către actualizarea sinelui. Ipoteza pe baza căreia va construi este aceea că studenții aflați în contact real cu problemele din viață își doresc să învețe, vor să se dezvolte, caută să afle, speră să stăpânească, doresc să creeze. Va considera că rolul său este acela de a crea o astfel de relație personală cu studenții și un astfel de climat la clasă, încât aceste tendințe firești să-și poată găsi împlinirea.

Câteva omisiuni

Acestea sunt, după părerea mea, câteva dintre aspectele pe care le implică perspectiva terapeutică în ceea ce privește procesul educațional. Pentru a le face ceva mai clare, aș vrea să menționez câteva dintre aspectele la care nu m-am referit.

Nu am inclus prelegerile, discuțiile sau expozeurile asupra materiei de studiu impuse studenților. Toate aceste procedee pot face parte din experiență dacă studenții le doresc, explicit sau implicit. Însă chiar și în această privință, profesorul a cărei activitate se desfășoară pe baza unei ipoteze întemeiate pe terapie ar sesiza repede o schimbare în această dorință. S-ar putea să i se ceară să țină o prelegere în fața grupului (și a susține o prelegere *solicitată* este un lucru *foarte* diferit față de experiența obișnuită de la clasă), dar dacă ar detecta creșterea lipsei de interes și a plictiselii, ar reacționa la acest lucru, încercând să înțeleagă sentimentele apărute în grup, întrucât reacția sa față de sentimentele și atitudinile studenților ar deveni mai importantă decât interesul său față de expunerea materialului.

Nu am inclus nici un program de evaluare a învățării studenților din perspectiva unor criterii externe. Altfel spus, nu am inclus examinările. Cred că testarea realizărilor studentului, pentru a se vedea dacă acesta îndeplinește un criteriu al profesorului, este total contrară implicațiilor terapiei pentru învățarea semnificativă. În terapie, *viața* este cea care oferă examinările. Clientul le traversează și uneori le trece, alteori eșuează. Constată că poate folosi resursele relației terapeutice și experiențele din cadrul ei pentru a se organiza în așa fel, încât data viitoare să poată face față mai satisfăcător încercărilor vieții. Consider că aceasta este și paradigma pentru educație. Să încerc să descriu, la modul fantezist, ce ar însemna asta.

Într-o astfel de educație, cerințele multor situații de viață vor face parte din resursele furnizate de profesor. Studentul va avea la dispoziție cunoașterea faptului că nu poate intra la facultatea de inginerie fără un anumit nivel de cunoaștere a matematicii; că nu poate obține un post în corporația X decât dacă are diplo-

mă de absolvire a colegiului; că nu poate deveni psiholog fără a efectua cercetare independentă în cadrul programului de doctorat; că nu poate deveni medic fără a cunoaște chimia; că nu poate nici măcar să conducă mașina fără să treacă examenul privind regulile de circulație. Acestea sunt cerințe pe care le impune nu profesorul, ci viața. Profesorul este prezent pentru a oferi resursele pe care le poate folosi studentul ca să învețe, așa încât să poată trece aceste teste.

Vor exista și alte evaluări de tip similar, în interiorul școlii. Studentul ar putea să se confrunte cu faptul că nu poate intra în clubul de matematică decât dacă obține un anumit scor la un test standardizat de matematică; că nu poate developa filmul din aparatul său foto decât după ce a dovedit cunoștințe adecvate de chimie și tehnici de laborator; că nu poate intra la secția de literatură specială decât dacă demonstrează că are lecturi bogate și scrieri creative. Modul firesc de evaluare în viață este ca un bilet de intrare, nu ca o bâtă abătută asupra recalcitrantului. Experiența noastră în terapie sugerează că la fel ar trebui să se întâmple și în școală. Asta i-ar permite studentului să fie o persoană cu respect de sine și motivație personală, liberă să aleagă dacă vrea sau nu să depună efortul necesar pentru a dobândi aceste bilete de intrare. Astfel, procesul educativ ar evita să-l forțeze pe student la conformism, să-i sacrifice creativitatea și să-l facă să-și trăiască viața prin prisma standardelor altora.

Sunt foarte conștient că aceste două elemente despre care am vorbit acum — prelegerile și prezentările impuse de profesor asupra grupului și evaluarea individului de către profesor — constituie cele două ingrediente principale ale educației actuale. Așadar, atunci când spun că experiența din psihoterapie sugerează că ambele ar trebui omise, asta ar trebui să arate clar că

implicațiile psihoterapiei pentru educație sunt într-adevăr surprinzătoare.

Rezultate posibile

Dacă e să luăm în calcul schimbări drastice precum cele pe care le-am descris, care ar fi rezultatele care să le justifice? Au existat unele cercetări cu privire la rezultatele unui tip de predare centrat pe student (1, 2, 4), cu toate că aceste studii nu sunt nici pe departe adecvate. În primul rând, situațiile studiate variază foarte mult în privința măsurii în care sunt îndeplinite condițiile pe care le-am descris. Majoritatea studiilor s-au desfășurat pe o perioadă de numai câteva luni, deși un studiu recent cu copii din cursul inferior a durat un an întreg (4). Unele studii presupun folosirea de mecanisme de control adecvate, altele, nu.

Am putea spune, cred, că aceste studii indică faptul că, în situațiile la clasă în care cel puțin se încearcă aproximarea climatului pe care l-am descris, se constată următoarele: cantitatea de informații concrete, conforme cu programa învățate este în linii mari egală cu cea de la clasele convenționale. Unele studii anunță ceva mai multă, altele, ceva mai puțină. Grupul centrat pe student evidențiază câștiguri semnificativ mai mari decât clasa convențională în ceea ce privește gradul de adaptare personală, învățarea extracurriculară din proprie inițiativă, creativitatea, responsabilitatea personală.

Gândindu-mă la aceste studii și reflectând la proiectarea altora mai bune, care să fie mai informative și mai concludente, mi-am dat seama că rezultatele unor astfel de cercetări nu vor răspunde niciodată la întrebările noastre. Căci toate rezultatele trebuie să fie evaluate din perspectiva obiectivelor pe

care le avem în ceea ce privește educația. Dacă prețuim în primul rând învățarea cunoștințelor, am putea renunța la condițiile pe care le-am descris, considerându-le inutile, căci nu există nici o dovadă cum că ar determina învățarea mai rapidă sau în cantitate mai mare a cunoștințelor concrete. Și atunci am putea înclina în direcția măsurilor precum cea susținută, din câte înțeleg, de mai mulți membri ai Congresului — crearea unei școli de instruire pentru oameni de știință, după modelul academiilor militare. Dar dacă prețuim creativitatea, dacă regretăm profund faptul că toate ideile noastre deschizătoare de drumuri în fizica atomică, în psihologie și în alte științe au fost împrumutate din Europa, atunci am putea dori să încercăm moduri de a facilita învățarea care să fie mai promițătoare în ceea ce privește eliberarea minții. Dacă prețuim independența, dacă ne deranjează conformismul tot mai mare în privința cunoștințelor, a valorilor, a atitudinilor pe care-l determină sistemul nostru actual, am putea dori să creăm condiții de învățare ce duc la unicitate, la autonomie și la învățare din proprie inițiativă.

Câteva chestiuni de încheiere

Am încercat să schițez tipul de educație sugerat de ceea ce am învățat în domeniul psihoterapiei. Am încercat să sugerez, foarte pe scurt, ce s-ar întâmpla dacă eforturile profesorului s-ar concentra în primul rând asupra creării unei relații, a unei atmosfere prielnice pentru învățarea bazată pe motivație proprie, ce duce la actualizarea sinelui, învățarea semnificativă. Dar aceasta este o direcție care deviază puternic de la practicile și tendințele educaționale actuale. Să amintesc alte câteva dintre problemele și întrebările foarte diverse cu care trebuie să ne confruntăm pentru a putea reflecta constructiv la o astfel de abordare.

În primul rând, cum concepem obiectivele educației? Abordarea pe care am conturat-o oferă, cred, avantaje pentru atingerea anumitor obiective, dar nu și a altora. Trebuie să ne fie clar felul în care vedem scopurile educației.

Care sunt rezultatele reale ale genului de educație pe care l-am descris? Avem nevoie de mult mai multe cercetări riguroase, raționale pentru a cunoaște rezultatele concrete ale acestui tip de educație, în comparație cu educația convențională. Și atunci vom putea alege pe baza faptelor concrete.

Chiar dacă am încerca o astfel de abordare a facilitării educației, există multe probleme dificile. Am putea da voie elevilor să vină în contact cu probleme reale? Întreaga noastră cultură — prin obiceiuri, prin lege, prin eforturile sindicatelor și ale conducerii, prin atitudinea părinților și profesorilor — este profund devotată împiedicării oricărui contact al tinerilor cu problemele reale. Tinerii nu trebuie să muncească, nu trebuie să aibă responsabilități, problemele civice sau politice nu-i privesc, problemele internaționale n-au de ce să-i preocupe — trebuie pur și simplu să fie păziți ca să nu intre în contact direct cu problemele reale ale existenței individuale și de grup. Nu se așteaptă din partea lor să ajute acasă, să-și câștige existența, să aducă contribuții în știință, să se ocupe de probleme morale. Este o tendință profund înrădăcinată, care durează nu doar de o generație. Ar putea fi inversată?

O altă problemă este aceea dacă putem permite ca materialul cunoașterii să fie organizat în individ și de către individ sau dacă trebuie organizat *pentru* individ. În această privință, profesorii și educatorii se alătură părinților și liderilor națiunii, insistând că

elevul trebuie ghidat. Trebuie să fie inițiat în cunoștințele pe care le-am organizat pentru el. Nu se poate avea încredere că va organiza singur cunoștințele, în termeni funcționali. După cum spune Herbert Hoover despre elevii de liceu: „Pur și simplu nu te poți aștepta ca puștii de vârsta asta să stabilească de ce fel de educație au nevoie, decât dacă au unele îndrumări".* Acest lucru pare atât de evident pentru majoritatea oamenilor, încât simplul fapt de a-l pune la îndoială înseamnă să pari ușor dezechilibrat. Până și rectorul unei universități se întreabă dacă libertatea chiar este necesară în educație, spunând că poate i-am supraestimat valoarea. El arată că rușii au făcut progrese însemnate în știință fără ea și sugerează că ar trebui să învățăm de la ei.

Altă problemă este următoarea: am vrea să ne opunem puternicei tendințe actuale spre educație ca instrucție de tip militar în cunoașterea concretă? Această tendință spune că toți trebuie să învețe aceleași lucruri în același fel. Amiralul Rickover își afirmă credința că „trebuie să elaborăm cumva un mod de a introduce în educația americană standarde uniforme [...]. Părinții ar avea pentru prima oară o unitate reală de măsură cu care să-și evalueze școlile. Dacă școala locală ar continua să predea materii plăcute de genul «adaptarea în viață» [...] în loc de franceză și fizică, diploma oferită de ea ar fi inferioară și toată lumea ar putea să vadă asta".** Această declarație prezintă o concepție foarte larg răspândită. Chiar și un adept al concepțiilor progresiste în educație precum Max Lerner spune la un moment dat: „Tot ce poate spera o școală este să-l doteze pe elev cu instrumentele pe care să le poată folosi ulterior ca să devină un om educat" (5, p. 741). Se vede clar că nu mai are nădejdea ca în sistemul nostru educațional să aibă loc învățare semnificativă și consideră că aceasta trebuie să se petreacă în afara sistemului. Școala nu poate decât să imprime cu forța instrumentele.

* Time, 2 decembrie 1957.
** Ibid.

Una dintre căile cel mai puțin dureroase de a inculca o astfel de cunoaștere faptică, instrumentală este „mașina de predat" pe care o concep B.F. Skinner și asociații său (10). Acest grup demonstrează că profesorul este un instrument demodat și ineficient de predare a aritmeticii, trigonometriei, limbii franceze, aprecierii literaturii, geografiei sau a altor discipline concrete. Nu mă îndoiesc câtuși de puțin că aceste mașini de predare, care oferă recompense imediate pentru răspunsurile „corecte", vor fi dezvoltate mai departe și vor ajunge să fie folosite la scară largă. Aceasta este o nouă contribuție venită din domeniul științelor comportamentale cu care trebuie să ne împăcăm. Ia această contribuție locul abordării pe care am descris-o sau o completează? Iată una dintre problemele asupra cărora trebuie să cumpănim gândindu-ne la viitor.

Sper că, prezentând aceste chestiuni, am arătat clar că dubla întrebare — ce înseamnă învățarea semnificativă și cum poate fi obținută — ne pune tuturor probleme profunde și serioase. Nu e momentul în care răspunsurile timide să fie de ajuns. Am încercat să dau o definiție a învățării semnificative așa cum apare ea în psihoterapie și o descriere a condițiilor ce facilitează această învățare. Am încercat să prezint unele implicații ale acestor condiții în privința educației. Cu alte cuvinte, am propus un răspuns la aceste întrebări. Poate că putem folosi cele ce am spus, pe fundalurile gemene reprezentate de opinia publică actuală și de cunoștințele actuale din științele comportamentale, ca punct de plecare pentru descoperirea unor noi răspunsuri proprii.

Trimiteri bibliografice

1. Faw, Volney. A psychotherapeutic method of teaching psychology. *Amer. Psychol. 4*: 104-09, 1949.

2. Faw, Volney. „Evaluation of student-centered teaching". Manuscris nepublicat, 1954.

3. Fiedler, F.E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1950, *14*, 436-45.

4. Jackson, John H. The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils. Teză de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1957.

5. Lerner, Max. *America as a civilization*. New York: Simon & Schuster, 1957.

6. Moustakas, Clark. *The Teacher and the Child*. New York: McGraw-Hill, 1957.

7. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.* 1957, *21*, 95-103.

9. Rogers, C.R. și R. Dymond (coord.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B.F. The science of learning and the art of teaching. *Harvard Educational Review*, 1954, *24*, 86-97.

11. Standal, Stanley. The need for positive regard: A contribution to client-centered theory. Teză de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1954.

Învățarea centrată pe student așa cum a trăit-o un participant

Probabil că s-a văzut, pe parcursul acestui volum, că nu mă pot mulțumi doar să-mi înfățișez concepția despre psihoterapie, ci consider esențial să prezint și felul cum percepe clientul experiența, din moment ce aceasta este tocmai materia primă din care mi-am formulat concepțiile. La fel, mi-am dat seama că nu mă pot mulțumi doar să-mi formulez ideile despre ceea ce este educația atunci când este întemeiată pe învățăturile din psihoterapie: am vrut să ofer și percepția studentului în privința acestei educații.

Pentru aceasta, m-am gândit la diferitele rapoarte și „fișe de reacție" pe care le-am adunat de la studenții înscriși la diferite cursuri, de-a lungul anilor. Extrasele preluate din ele mi-ar fi îndeplinit obiectivul. Dar în cele din urmă am ales să folosesc două documente scrise de doctorul Samuel Tenenbaum, primul, imediat după participarea la un curs de-al meu, iar al doilea — o scrisoare pe care mi-a trimis-o un an mai târziu. Îi sunt profund recunoscător pentru permisiunea de a folosi aceste scrieri personale. Aș vrea să le plasez în context, pentru cititor.

În vara anului 1958 am fost invitat să susțin un curs cu durata de patru săptămâni la Universitatea Brandeis. Din câte îmi aduc

aminte, se intitula „Procesul schimbării personalității". Nu aveam mari așteptări în privința cursului. Avea să fie unul dintre cele câteva cursuri pe care le urmau studenții, urmând să ne întâlnim pentru trei ședințe de câte două ore săptămânal, în loc de maniera concentrată, de workshop pe care o prefer. Aflasem dinainte că grupul urma să fie neobișnuit de eterogen — profesori, doctoranzi în psihologie, consilieri, mai mulți preoți, cel puțin unul dintr-o altă țară, psihoterapeuți cu practică privată, psihologi școlari. În medie, grupul era mai matur și cu experiență mai bogată decât cele care se găsesc de obicei la un curs universitar. Mă simțeam foarte relaxat cu privire la toată treaba asta. Aveam să-mi dau toată silința pentru a face din curs o experiență semnificativă pentru noi toți, dar mă îndoiam că ar putea să aibă impactul avut, de pildă, de workshopul de consiliere pe care-l susținusem.

Poate că lucrurile au mers atât de bine tocmai fiindcă am avut așteptări foarte modeste cu privire la grup și la mine însumi. Aș clasifica experiența, fără doar și poate, drept una dintre cele mai satisfăcătoare încercări ale mele de a facilita învățarea la cursuri sau workshopuri. Ar trebui avut în vedere acest lucru pe parcursul lecturii materialului scris de doctorul Tenenbaum.

Ajuns aici, aș vrea să fac o mică digresiune și să spun că mă simt mult mai sigur pe mine în fața unui client nou la terapie decât în fața unui grup nou. Consider că înțeleg suficient de bine condițiile terapiei, așa că am o încredere rezonabil de mare în ceea ce privește procesul care se va desfășura. Dar cu grupurile am mult mai puțină încredere. În unele ocazii, când am avut toate motivele să cred că un curs va merge bine, învățarea vitală, inițiată și direcționată de studenți pur și simplu nu s-a produs în măsură prea mare. În alte ocazii, în care am avut îndoieli, a mers extrem de bine. Pentru mine, aceasta înseamnă că formularea elaborată cu privire la procesul de facilitare a învățării în educație nu este nici pe departe la fel de corectă și de completă ca formulările privitoare la procesul terapeutic.

Dar să revenim la cursul de vară de la Brandeis. A fost în mod clar o experiență extrem de semnificativă pentru aproape toți participanții, lucru vizibil în rapoartele lor asupra cursului. M-a interesat în mod deosebit raportul doctorului Tenenbaum, scris în egală măsură pentru colegii săi și pentru mine. Era un erudit matur, nu un student tânăr și impresionabil. Era un educator sofisticat, care scrisese și publicase deja o biografie a lui William H. Kilpatrick, filosof al educației. Ca urmare, percepțiile sale cu privire la experiență păreau neobișnuit de valoroase.

N-aș vrea să se înțeleagă că am împărtășit toate percepțiile doctorului Tenenbaum. Anumite porțiuni ale experienței le-am perceput foarte diferit, dar acesta este lucrul care a făcut ca observațiile sale să fie atât de utile. M-a preocupat în mod special faptul că experiența i-a părut în atât de mare măsură o abordare „stil Rogers", încât, pur și simplu, persoana mea și idiosincrasiile mele au fost cele care au făcut-o să fie așa cum a fost.

Din acest motiv, am fost foarte încântat să primesc, un an mai târziu, o scrisoare lungă de la el, în care-mi descria propriile experiențe în materie de predare. Acest lucru a confirmat ceea ce am învățat de la o mare diversitate de oameni: că nu simpla personalitate a unui anumit profesor este cea care determină o experiență dinamică de învățare, ci operarea anumitor principii ce pot fi folosite de orice „facilitator" care are atitudinile potrivite.

Cred că aceste două prezentări ale doctorului Tenenbaum vor arăta clar motivul pentru care profesorii care au trăit experiența genului de învățare în grup descris aici nu se mai pot întoarce la modalitățile educative stereotipe. În ciuda frustrărilor și a eșecurilor ocazionale, individul încearcă să descopere, cu fiecare grup nou, condițiile care vor descătușa această experiență de învățare vitală.

Carl R. Rogers și predarea nondirectivă
de Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Ca persoană interesată de educație, am participat la o metodologie la clasă atât de unică și de specială, încât mă simt îndemnat să-mi împărtășesc experiența. Tehnica este, cred eu, atât de radical diferită de ceea ce este obișnuit și acceptat, subminează vechiul într-o măsură atât de mare, încât ar trebui să fie cunoscută la scară mai largă. O descriere la fel de bună ca oricare alta a procesului — presupun că e cea pe care ar fi înclinat s-o întrebuințeze Carl R. Rogers, instructorul — ar fi cea de predare „nondirectivă".

Aveam o oarecare idee despre sensul termenului, dar, sincer, nu eram pregătit pentru ceva care să se dovedească atât de copleșitor. Nu că aș fi limitat de convenții. Cele mai puternice influențe asupra concepției mele despre educație vin de la William Heard Kilpatrick și John Dewey, și orice om care cunoaște cât de puțin gândirea lor știe că n-are nimic îngust sau provincial. Dar metoda pe care l-am văzut pe doctorul Rogers folosind-o la un curs susținut la Universitatea Brandeis a fost extrem de neobișnuită — un lucru pe care nu l-aș fi crezut posibil dacă n-aș fi participat la experiență. Nădăjduiesc că voi reuși să descriu metoda într-o manieră care să vă ajute să vă faceți o idee despre sentimentele, emoțiile, căldura și entuziasmul pe care le-a declanșat ea.

Cursul era complet nestructurat, și exact așa a și fost. Nimeni, nici măcar instructorul, n-a știut o clipă măcar ce va aduce clipa următoare în clasă, ce subiect va fi abordat, ce întrebări se vor pune, ce nevoi, sentimente și emoții personale vor fi exprimate. Această atmosferă de libertate nestructurată — pe cât de libere își pot îngădui reciproc să fie ființele umane — a fost creată de însuși doctorul Rogers. S-a așezat alături de participanți (circa 25 la număr) la o masă mare, într-o manieră relaxată, și a spus că ar fi plăcut să ne prezentăm și să descriem motivele pentru care ne aflăm acolo. A urmat o tăcere încordată; nimeni n-a spus nimic. În sfârșit, ca s-o întrerupă, un participant a ridicat, timid, mâna și și-a spus poezia. Altă tăcere incomodă, apoi altă mână ridicată. După aceea, mâinile au început să se ridice mai repede. Instructorul n-a îndemnat nici o clipă vreun student să vorbească.

Abordarea nestructurată

În continuare, a informat clasa că a adus cu el diferite materiale — tipărituri, broșuri, articole, cărți; a oferit participanților o bibliografie cu lecturi recomandate. N-a indicat nici o clipă că se așteaptă ca participanții să citească sau să facă orice altceva. Din câte-mi amintesc, a cerut un singur lucru: Se oferă vreun cursant să rânduiască aceste materiale într-o încăpere specială, care fusese rezervată participanților la curs? Doi cursanți s-au oferit imediat. Ne-a mai spus că a adus cu el casete audio cu înregistrări ale ședințelor, precum și bobine de film. Asta a stârnit un val de emoție și cursanții au întrebat dacă pot fi audiate și vizionate, iar doctorul Rogers a răspuns că da. Clasa a hotărât apoi cum se poate face cel mai bine acest lucru. Câțiva participanți s-au oferit să aducă niște casetofoane, să găsească un proiector; și acest lucru a fost inițiat și aranjat tot de cursanți în cea mai mare măsură.

Au urmat patru ședințe dure, frustrante. În această perioadă, clasa părea să nu ajungă nicăieri. Cursanții vorbeau la întâmplare, spunând tot ce le trecea prin minte. Totul părea haotic, fără rost, o pierdere de timp. Un participant aborda un aspect al filosofiei lui Rogers, următorul, ignorându-l complet pe primul, ducea grupul în altă direcție, iar al treilea, ignorându-i cu totul pe primii doi, începea să vorbească despre cu totul altceva. Din când în când se făceau unele eforturi vagi de a avea o discuție coezivă, dar în cea mai mare parte, activitatea la clasă părea să fie lipsită de continuitate și direcție. Instructorul întâmpina cu atenție și apreciere fiecare contribuție. Nu considera nici una din contribuțiile cursanților ca fiind potrivită sau nepotrivită.

Clasa nu era pregătită pentru o abordare complet nestructurată ca aceasta. Participanții nu știau ce să facă. Perplecși și frustrați, cereau ca profesorul să joace rolul pe care i-l atribuiau obiceiul și tradiția; să ne arate, în limbaj autoritar, ce e corect și ce e greșit, ce e bun și ce e rău. Nu veniseră de la mare distanță ca să învețe direct de la oracol? Nu erau norocoși? Nu se aflau pe punctul de a fi inițiați în ritualurile și practicile potrivite chiar de către marele om, întemeietorul mișcării care-i poartă numele? Caietele de însemnări erau pregătite pentru momentul de apogeu în care oracolul avea să glăsuiască, dar rămâneau în mare măsură neatinse.

În mod ciudat, încă de la început, chiar și furioși, membrii grupului s-au simțit uniți, iar în afara cursului exista entuziasm și agitație, căci, chiar și frustrați, comunicaseră altfel ca oricând la clasă și, probabil, nu mai comunicaseră niciodată astfel. Grupul era unit printr-o experiență împărtășită de toți, unică. La cursul lui Rogers, spuseseră ce gândeau; cuvintele nu veneau dintr-o carte, nici nu reflectau gândirea instructorului sau a

vreunei alte autorități. Ideile, emoțiile și sentimentele veneau de la ei înșiși, și în asta consta eliberarea și procesul cel palpitant.

În această atmosferă de libertate, un lucru pe care nu-l cerusera și pentru care nu erau pregătiți, cursanții vorbeau deschis cum rareori o fac studenții. În această perioadă, instructorul a încasat multe lovituri, și am avut de mai multe ori impresia că pare zguduit; și, cu toate că el era sursa iritării noastre, nutream pentru el, oricât de ciudat ar părea, o mare afecțiune, căci nu părea corect să fim furioși pe un om atât de înțelegător, atât de sensibil față de sentimentele și ideile altora. Simțeam cu toții că la mijloc se află o vagă neînțelegere și că, o dată identificată și remediată, totul va redeveni cum trebuie. Dar instructorul nostru, foarte blând la suprafață, avea „un capriciu de oțel". Nu părea să înțeleagă, iar dacă înțelegea, era încăpățânat și rigid; refuza să ne facă pe plac. Astfel, lupta cu odgonul a continuat. Ne uitam cu toții la Rogers, iar Rogers se uita la noi. Un participant a remarcat, câștigând aprobarea tuturor: „Suntem centrați pe Rogers, nu centrați pe student. Am venit să învățăm de la Rogers".

Încurajarea gândirii

Un alt cursant descoperise că Rogers a fost influențat de Kilpatrick și Dewey și, folosind această idee drept trambulină, a afirmat că crede că sesizează unde încearcă Rogers să ajungă. Credea că Rogers vrea ca participanții să gândească independent, creativ; voia ca aceștia să devină profund preocupați de persoana lor, de sinele lor, sperând că acest lucru va duce la „reconstrucția" persoanei — în sensul pe care-l dă Dewey acestui termen —, a perspectivei, atitudinilor, valorilor, comportamentului persoanei.

Aceasta ar însemna o adevărată o reconstrucție a experienței, ar fi învățare în adevăratul sens. Cu siguranță, nu vrea să încheie cursul printr-o examinare bazată pe manuale și prelegeri, urmată de tradiționala notă de sfârșit de semestru, care înseamnă, în general, încheiere și uitare.* Rogers își exprimase, aproape de la începutul cursului, credința că nimeni nu poate să învețe nimic pe altcineva. Dar gânditul, insista acest cursant, începe la bifurcația drumului, celebra dilemă propusă de Dewey. Când ajungem la bifurcația drumului, nu știm pe care dintre cele două căi să pornim ca să ajungem la destinație, și atunci începem să examinăm situația. În acest punct începe gândirea.

Kilpatrick le cerea și el studenților să gândească original și respingea tipul de învățare bazat pe regurgitarea manualelor, dar prezenta probleme cruciale spre a fi discutate, și aceste probleme trezeau foarte mult interes și, totodată, îi prilejuiau persoanei schimbări de proporții. De ce nu s-ar putea ca participanții să formuleze, în grupuri sau individual, astfel de probleme de dezbătut?** Rogers a ascultat cu înțelegere și a spus: „Văd că ai sentimente puternice în privința acestui lucru". Și chestiunea

* Trebuie observat că doctorul Rogers nici nu s-a declarat de acord cu aceste afirmații, nici nu le-a contrazis. Nu-i stătea în obicei să răspundă la contribuțiile cursanților, decât dacă i se adresa în mod specific o remarcă, și chiar și atunci putea alege să nu răspundă. *Principalul său obiectiv era, pe cât mi se părea, să urmărească inteligent și cu* înțelegere contribuțiile participanților.

** Unul dintre cursanți a compilat o astfel de listă, a dat-o la litografiat, a distribuit-o și cu asta s-a încheiat povestea, din scopuri practice.
În această privință ar putea fi necesară o altă ilustrare. La prima ședință, Rogers a adus la clasă înregistrări audio ale ședințelor de terapie. A explicat că nu se simte în largul lui în rolul de profesor și a venit „înarmat", iar înregistrările îi oferă un fel de siguranță. Un cursant a insistat permanent să ne pună înregistrările să le ascultăm și, după presiuni considerabile din partea clasei, a făcut acest lucru, dar s-a supus fără tragere de inimă; și, în ciuda presiunii, nu le-a pus să le ascultăm mai mult de o oră în toate întâlnirile noastre. Se pare că Rogers prefera ca participanții să facă înregistrări reale, în direct, în loc să le asculte pe cele care i-ar fi putut interesa doar în mod academic.

s-a oprit aici. Dacă-mi amintesc bine, următorul cursant care a vorbit a ignorat complet ceea ce se sugerase și a deschis alt subiect, în conformitate cu obiceiul creat de curs.

Pe parcursul ședinței, cursanții au făcut când și când referiri favorabile la adresa propunerii de mai sus și au început să ceară mai insistent ca Rogers să intre în rolul tradițional de profesor. În acest punct, Rogers încasa lovituri frecvente și puternice și am avut impresia că-l văd cedând întru câtva în fața lor. (În particular, a negat acest efect.) În timpul unei ședințe, unul dintre participanți a propus ca Rogers să ne țină o prelegere timp de o oră, iar în ora următoare să purtăm cu toții o discuție. Această sugestie a părut să se încadreze în planurile sale. A spus că are la el o lucrare nepublicată. Ne-a prevenit că textul ne stă la dispoziție și că-l putem citi singuri. Dar cursantul a spus că n-ar fi același lucru. Ar lipsi persoana, autorul, sublinierile, inflexiunile, emoțiile, acele nuanțe care dau cuvintelor semnificație. Rogers i-a întrebat atunci pe participanți dacă asta e ceea ce vor. Ei au spus că da. Rogers a citit timp de peste o oră. După schimburile intense, întrepătoare de replici cu care ne obișnuiserăm, lectura a fost categoric o dezamăgire — plictisitoare și soporifică la extrem. Experiența a pus capăt oricărei noi solicitări de a se susține prelegeri. Într-unul dintre momentele în care Rogers s-a scuzat pentru acest episod („E mai bine, mai scuzabil când o cer studenții"), a afirmat: „Mi-ați cerut prelegerea. Este adevărat că sunt o resursă, dar ce rost ar avea să țin prelegeri? Am adus cu mine o mare cantitate de materiale — nenumărate prelegeri tipărite, articole, cărți, înregistrări audio, filme".

În ședința a cincea era clar, fără putință de tăgadă, că s-a întâmplat ceva. Cursanții vorbeau între ei; treceau peste capul lui Rogers. Cursanții cereau să fie auziți și voiau să fie auziți și ceea

ce fusese înainte un grup șovăielnic, bâlbâit, timid a devenit un grup interactiv, o unitate coezivă nou-nouță, care se comporta într-o manieră unică; și de la membrii acestui grup veneau discuții și idei cum nu putea să repete sau să imite nici un alt grup. Instructorul s-a alăturat și el, dar rolul lui, mai important decât al oricărui alt membru, s-a contopit cumva cu grupul; grupul era important, el era centrul, baza operațională, nu instructorul.

Ce a provocat această schimbare? Pot doar să fac presupuneri în ceea ce privește motivul. Cred că s-a întâmplat următorul lucru: timp de patru ședințe, cursanții au refuzat să creadă că instructorul refuză să joace rolul tradițional. Au continuat să creadă că va fixa sarcini, că va fi centrul a tot ce se va întâmpla și că va manipula grupul. Participanții au avut nevoie de patru ședințe ca să-și dea seama că se înșală; că instructorul a venit în fața lor fără a aduce nimic exterior lui, din afara persoanei sale; că, dacă vor cu adevărat să se întâmple ceva, ei sunt cei care trebuie să furnizeze conținutul — o situație cu adevărat incomodă, provocatoare. Ei erau cei care trebuia să spună ce gândesc, cu toate riscurile presupuse de acest lucru. În cadrul procesului, au împărtășit, s-au abținut, au fost de acord, s-au contrazis. În orice caz, era implicată persoana lor, sinele lor cel mai profund, și din această situație s-a născut acest grup special, unic, această creație nouă.

Importanța acceptării

Așa cum poate știți, Rogers crede că, dacă o persoană este acceptată, acceptată pe deplin, și această acceptare nu conține nici un fel de judecată, ci doar compasiune și înțelegere, individul poate să se împace cu sine însuși, să-și dezvolte curajul de a renunța la mecanismele sale de apărare și să-și privească în față

adevăratul sine. Eu am văzut acest proces dând rezultate. În contextul eforturilor inițiale de a comunica, de a găsi un *modus vivendi*, în grup existaseră schimburi șovăielnice de sentimente, emoții și idei; dar după a patra ședință, treptat, membrii acestui grup, adunați laolaltă la întâmplare, au început să se apropie unii de alții și a ieșit la iveală sinele lor adevărat. În interacțiunile dintre ei existau momente de insight, revelație și înțelegere cu un caracter ce aproape că stârnea venerație; erau, cred, ceea ce Rogers ar descrie drept „momente ale terapiei" — acele momente pregnante în care vezi un suflet omenesc dezvăluit în fața ta, în tot miracolul său ce-ți taie respirația; atunci, clasa era învăluită de o tăcere aproape pioasă. Și fiecare membru al grupului era înconjurat de o căldură și o încântare aproape mistice. Eu unul n-am mai avut niciodată o experiență ca aceasta, și sunt sigur că nici ceilalți. Era învățare și terapie; și prin terapie nu înțeleg boală, ci ceea ce poate fi caracterizat de o schimbare sănătoasă a persoanei, o creștere a flexibilității sale, a deschiderii, a disponibilității de a asculta. În acest proces ne simțeam cu toții înălțați, mai liberi, capabili de mai multă acceptare față de noi înșine și de alții, mai deschiși la idei noi, încercând din răsputeri să înțelegem și să acceptăm.

Lumea în care ne aflăm nu e perfectă; apăreau semne de ostilitate când membrii grupului se contraziceau. Dar, cumva, în acest mediu, fiecare lovitură era îmblânzită, de parcă ar fi fost rotunjite muchiile tăioase; dacă nu meritau lovitura, cursanții treceau la altceva și lovitura se pierdea într-un fel sau altul. În ceea ce mă privește, am început să-i înțeleg și să-i respect, ajungând să-i cunosc mai bine, chiar și pe acei cursanți care la început mă iritau, și când am încercat să înțeleg ce se petrece, mi-a trecut prin minte: o dată ce te apropii de o persoană, îi percepi gândurile,

emoțiile, sentimentele, ea devine nu doar posibil de înțeles, ci și bună și dezirabilă. Unii dintre participanții mai agresivi vorbeau mai mult decât ar fi trebuit, mai mult decât li se cuvenea în mod echitabil, dar grupul însuși, prin propria-i ființă și nu prin impunerea unor reguli, își făcea simțită autoritatea în cele din urmă și, dacă nu erau foarte dezechilibrați sau insensibili, membrii se conformau mai mult sau mai puțin cu ceea ce se aștepta de la ei în această privință. Problema — ostilul, dominantul, nevroticul — nu era prea acută; și totuși, dacă ședințele ar fi fost măsurate în manieră protocolară, cu un cronometru, nici un moment nu era complet lipsit de vorbe spuse într-o doară și irosire a timpului. Însă, pe măsură ce observam procesul, îmi stăruia în minte ideea că poate irosirea asta a timpului este necesară; se prea poate ca așa să învețe omul cel mai bine; căci, gândindu-mă la întreaga experiență, sunt sigur că ar fi fost imposibil să învăț atât de mult, atât de bine sau atât de temeinic în contextul tradițional al clasei. Dacă acceptăm definiția lui Dewey cum că educația înseamnă reconstrucția experienței, cum poate învăța mai bine individul, dacă nu implicându-se cu toată ființa sa, cu persoana sa, cu pulsiunile sale bazale, cu emoțiile, atitudinile și valorile sale? Nici o înșiruire de fapte sau argumente, oricât de logic sau de sclipitor orânduite, nu se poate compara câtuși de puțin cu asta.

Pe parcursul acestui proces am văzut cum, în doar câteva săptămâni, persoane dure, inflexibile, dogmatice se schimbă sub ochii mei, devin empatice, înțelegătoare și renunță în mare măsură să mai judece. Am văzut persoane nevrotice, compulsive care s-au relaxat și au ajuns să manifeste mai multă acceptare față de sine și față de ceilalți. Într-un caz anume, un cursant a cărui schimbare m-a impresionat în mod deosebit, mi-a spus când m-am referit la acest lucru: „E adevărat. Mă simt mai puțin rigid, mai deschis față de lume. Și-mi place mai mult de mine așa. Nu cred să fi învățat atât de multe nicăieri". Am văzut cum persoane timide devin mai puțin timide și cum persoane agresive devin mai sensibile și mai moderate.

S-ar putea spune că acesta pare a fi, în esență, un proces emoțional. Dar cred că aceasta ar fi o descriere complet greșită. Au existat conținuturi intelectuale foarte bogate, însă conținutul intelectual era semnificativ și crucial pentru individ, în sensul că însemna foarte mult pentru el ca persoană. De fapt, un cursant a pus chiar această întrebare. „Ar trebui să ne ocupăm doar de emoții? a întrebat el. Intelectul n-are nici un cuvânt de spus?" A fost rândul meu să întreb: „Există aici vreun participant care să fi citit atât de mult sau să fi gândit atât de mult pentru vreun alt curs?"

Răspunsul era evident. Petrecuserăm ore în șir citind; încăperea rezervată pentru noi avea ocupanți până la zece seara, când mulți plecau doar pentru că paznicii de la universitate voiau să închidă clădirea. Cursanții ascultau înregistrările, vizionau filmele, dar, mai presus de toate, vorbeau și vorbeau și vorbeau. La un curs tradițional, instructorul susține prelegeri și indică lucrurile ce trebuie citite și învățate; studenții notează, ascultători, toate acestea în caietele lor de însemnări, dau un examen și se simt bine sau rău, în funcție de rezultat; dar în aproape toate cazurile, experiența ajunge la încheiere, cu un sentiment de finalitate; legile uitării încep să opereze rapid și inexorabil. La cursul lui Rogers, participanții citeau și gândeau la clasă și în afara ei; ei alegeau din aceste lecturi și cugetări ce avea semnificație pentru ei, nu instructorul.

Ar trebui să spun că acest tip de predare nondirectivă n-a avut succes sută la sută. Trei–patru dintre cursanți găseau că

ideea este dezagreabilă. Chiar și la sfârșitul cursului, când aproape pe toți deveniserăm entuziaști, unul dintre participanți nutrea, pe câte știu, sentimente extrem de negative, iar altul era extrem de critic. Ei voiau ca instructorul să le furnizeze un produs intelectual complet, pe care să și-l poată întipări în memorie și apoi să-l reproducă la examen. Atunci ar fi avut siguranța că au învățat ceea ce ar fi trebuit să învețe. Unul dintre ei a remarcat: „Dacă ar trebui să fac un raport despre ceea ce am învățat la cursul acesta, ce aș putea să spun?" E drept, ar fi mult mai greu decât în cazul unui curs tradițional, dacă nu chiar imposibil.

Metoda lui Rogers era liberă, fluidă, deschisă, permisivă. Un cursant deschidea o discuție interesantă, în care se implica și al doilea, dar un al treilea cursant ne putea duce în altă direcție, abordând un subiect personal care nu prezenta nici un interes pentru clasă, și ne simțeam cu toții frustrați. Însă era ca în viață — pluteam ca pe un râu, în aparență fără nici un rost, fără a fi înconjurați de aceeași apă două clipe consecutive, plutind mai departe fără ca vreunul dintre noi să știe ce se va întâmpla în momentul următor. Dar exista în toate acestea o așteptare, o vigilență, o vitalitate; ceea ce trăiam îmi părea să fie lucrul cel mai asemănător cu un crâmpei de viață pe care-l poți întâlni într-o sală de curs. Pentru persoana autoritară, care se încrede în fapte stivuite îngrijit, cred că metoda poate fi amenințătoare, fiindcă nu-i oferă nici o siguranță, ci doar deschidere, curgere, fără un final definit.

O nouă metodologie

Cred că o mare parte din agitația și frământarea ce caracterizau cursul se datora acestei lipse a finalului definit. În sala de mese, cursanții lui Rogers puteau fi recunoscuți prin discuțiile animate pe care le purtau, prin dorința lor de a fi împreună; cum nici o masă nu era suficient de mare pentru toți, uneori se așezau pe două sau trei rânduri și mâncau ținând farfuria în poală. După cum arată însuși Rogers, procesul nu are finalitate. El nu face niciodată rezumate (împotriva tuturor legilor convenționale ale predării). Chestiunile sunt lăsate nerezolvate; problemele abordate la clasă sunt mereu într-o perpetuă stare de flux. În nevoia de a cunoaște, de a ajunge la un acord, studenții se adună laolaltă, dorind să înțeleagă, căutând un final definit. Dar nu există final definit nici măcar în privința notelor. O notă înseamnă un sfârșit, dar doctorul Rogers nu dă nota; studentul este cel care o sugerează, și, prin aceasta, chiar și acest semn al încheierii rămâne nerezolvat, fără sfârșit, deschis. În plus, cum cursul este nestructurat, fiecare și-a pus drept miză propria persoană; a vorbit având drept reper nu manualul, ci persoana sa și, astfel, a comunicat cu ceilalți ca sine, și de aceea, în contrast cu materia impersonală ce alcătuiește subiectul cursurilor obișnuite, s-a dezvoltat apropierea și căldura.

Poate că descrierea numeroaselor acțiuni binevoitoare vă va da o idee despre acest sentiment de apropiere. O cursantă a invitat toată clasa la ea acasă, pentru un picnic. Preotul din Spania, alt cursant, era atât de captivat de grup, încât vorbea despre înființarea unei publicații cu ajutorul căreia să rămânem la curent cu ceea ce se întâmplă cu membrii grupului după despărțire. Un grup interesat de consilierea studenților avea întâlniri separate. Un participant a aranjat o vizită a clasei la un spital psihiatric pentru copii și adulți și, de asemenea, a făcut așa încât să putem vedea activitatea experimentală a doctorului Lindsley cu pacienți psihotici. Cursanții aduceau înregistrări audio și ma-

teriale tipărite, pentru a le adăuga la materialul documentar pus deoparte pentru uzul nostru. Spiritul bunăvoinței și al prieteniei se manifesta în toate felurile, într-o măsură întâlnită doar în cazuri rare și izolate. N-am văzut nimic asemănător în nici unul din foarte numeroasele cursuri la care am participat. În această privință ar trebui amintit că membrii alcătuiau un grup adunat laolaltă aleator; proveniența lor era variată și intervalul de vârstă era foarte larg.

Cred că ceea ce am descris mai sus constituie cu adevărat o adăugire creativă la metodologia predării; este radical diferită de cea veche. N-am nici o îndoială că are capacitatea de a pune oamenii în mișcare, de a-i face mai liberi, mai deschiși la minte, mai flexibili. Am fost eu însumi martorul puterii acestei metode. Cred că predarea nondirectivă are implicații profunde, pe care nici măcar cei care acceptă în prezent acest punct de vedere nu le pot înțelege pe deplin. Importanța ei trece, după părerea mea, dincolo de sala de clasă și se extinde la toate domeniile în care oamenii comunică și încearcă să trăiască unii cu alții.

Mai concret, ca metodologie de predare, asigură cele mai ample discuții, investigații și experimente. Are posibilitatea de a deschide o dimensiune complet nouă a gândirii, proaspătă și originală, căci se deosebește fundamental de metodologia veche prin abordarea sa, prin practica sa, prin filosofia sa. După părerea mea, această abordare ar trebui să fie încercată în toate sectoarele învățământului — școală primară, liceu, facultate, oriunde oamenii se adună laolaltă ca să învețe și să aducă îmbunătățiri vechiului. În acest stadiu n-ar trebui să ne preocupe prea mult limitările și neadecvările metodei, fiindcă nu a fost rafinată și nu cunoaștem despre ea cât de multe ar trebui. Ca tehnică nouă, pornește cu un handicap. Detestăm să renunțăm la vechi.

Vechiul beneficiază de susținerea tradiției, a autorității și a respectabilității, și noi înșine suntem produsul său. Dacă însă vedem educația drept reconstruire a experienței, asta nu înseamnă că individul trebuie să-și întreprindă propria reconstrucție? Trebuie s-o facă el însuși, prin reorganizarea sinelui său profund, a valorilor și atitudinilor sale, a persoanei sale. Ce metodă mai bună există pentru a-l captiva pe individ, pentru a-l pune, împreună cu ideile și sentimentele sale, în comunicare cu alții, pentru a sparge barierele ce creează izolare într-o lume în care, de dragul propriei siguranțe și sănătăți mintale, omul trebuie să învețe să facă parte din omenire?

O experiență didactică personală

(așa cum i-a fost descrisă un an mai târziu doctorului Rogers)
de
Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Mă simt îndemnat să vă scriu despre prima experiență de predare pe care am avut-o după contactul cu gândirea și influența dvs. Poate știți sau poate nu știți că am avut o fobie de predare. De când am lucrat cu dvs., am început să percep mai clar în ce constă dificultatea. Ea consta în principal în concepția mea despre rolul pe care trebuia să-l joc ca profesor — motivatorul, regizorul și producătorul unui spectacol. M-am temut întotdeauna că voi rămâne „în aer" la clasă — cred că e expresia dvs. și a ajuns să-mi placă —, clasa apatică, lipsită de interes, inertă, iar eu dând de zor din gură până când mă pierd cu firea, propozițiile nu se încheagă, sună artificial, iar timpul trece încet, încet, tot mai încet. Ăsta era coșmarul pe care mi-l închipuiam. Cred că fiecărui profesor i s-a întâmplat câte un fragment din el, dar

eu le adunam pe toate laolaltă și mă apropiam de clasă cu presimțiri sumbre, neliniștit, nefiind cu adevărat eu însumi.

Și acum vine experiența mea. Mi s-a cerut să susțin două cursuri de vară în cadrul cursurilor postuniversitare ale facultății de pedagogie de la Universitatea Yeshiva, însă aveam un alibi perfect: plecam în Europa, așa că nu puteam. N-aș putea să susțin un curs interimar, un curs de paisprezece ședințe în luna iunie, astfel încât să nu se suprapună cu excursia? Pentru asta nu aveam scuze, așa că am acceptat — fiindcă nu mai voiam să evit situația și, în plus, fiindcă eram hotărât să mă confrunt o dată pentru totdeauna cu acest lucru. Dacă nu-mi plăcea să predau (nu mai predasem de aproape zece ani), voi învăța ceva. Iar dacă-mi plăcea, voi învăța de asemenea ceva. Și dacă trebuia să sufăr, asta era modalitatea cea mai bună, întrucât cursul era concentrat pe o perioadă scurtă de timp.

Știți că ideile mele despre educație au fost puternic influențate de Kilpatrick și Dewey. Dar acum aveam încă un ingredient puternic: dvs. Când mi-am întâlnit cursanții pentru prima oară, am făcut ceva ce n-am mai făcut niciodată. Am fost sincer și deschis cu privire la sentimentele mele. În loc să simt că profesorul trebuie să știe, iar studenții trebuie să fie învățați, am recunoscut că am slăbiciuni, îndoieli, dileme și lucruri pe care NU LE ȘTIU. După ce m-am detronat oarecum din rolul de profesor, în fața clasei și în fața mea, sinele meu mai firesc a ieșit la iveală mai liber și m-am trezit că vorbesc cu ușurință și chiar creativ. Prin „creativ" mă refer la ideile care-mi veneau în timp ce vorbeam, idei nou-nouțe, care-mi păreau bune.

O altă diferență. E adevărat că, de când am fost influențat de metodologia lui Kilpatrick, m-am bucurat întotdeauna de discuțiile cele mai extinse, dar acum știu că voiam în continuare ca studenții mei să cunoască textul și materialul prelegerilor care le erau oferite și mă așteptam să facă acest lucru. Mai rău chiar, acum știu că, deși acceptam bucuros discuțiile, voiam mai presus de toate ca, la sfârșit, concluziile finale ale clasei să fie formulate potrivit modului meu de gândire. Ca urmare, nici o discuție nu era discuție adevărată, în sensul de deschisă, liberă și exploratoare; nici o întrebare nu era întrebare adevărată, în sensul de a provoca gândirea; toate erau contrafăcute, în sensul că aveam convingeri definite cu privire la răspunsurile pe care le consideram bune și, uneori, corecte. Ca atare, veneam la clasă cu materia de studiu, iar studenții mei erau, de fapt, instrumentele prin care situațiile erau manipulate așa încât să se producă asimilarea a ceea ce consideram a fi materie de studiu dezirabilă.

În acest ultim curs n-am avut curajul să renunț complet la materia de studiu, dar de astă dată mi-am ascultat cu adevărat studenții, le-am oferit înțelegere și compasiune. Cu toate că petreceam ore în șir ca să mă pregătesc pentru fiecare întâlnire, am constatat că n-am consultat nici măcar o singură însemnare din materialul voluminos cu care intram în sală. Le-am dat studenților frâu liber, fără să oblig pe nici unul să urmeze un curs prestabilit, am permis cele mai ample digresiuni și i-am urmat pe studenți oriunde m-au condus.

Îmi amintesc că am discutat acest lucru cu un cadru didactic de marcă, iar el a replicat, pe un ton pe care l-am considerat dezamăgit și dezaprobator: „Insiști, firește, asupra gândirii corecte". L-am citat pe William James, care a spus de fapt că omul e un crâmpei de rațiune într-un ocean de emoții. I-am spus că mă interesează mai mult ceea ce aș putea numi „a treia dimensiune" — partea afectivă a studenților.

Nu pot afirma că v-am urmat până la capăt, doctore Rogers, căci mi-am exprimat păreri și uneori, din păcate, am susținut prelegeri; și cred că e un lucru rău, fiindcă o dată ce sunt exprimate opinii cu autoritate, studenții tind să nu gândească, ci în schimb încearcă să ghicească ce se petrece în mintea instructorului și să-i ofere ceea ce i-ar plăcea, așa încât să-i intre în grații. Dacă ar fi s-o iau de la capăt, aș face mai puțin aceste lucruri. Dar am încercat, și cred că am reușit în mare măsură, să-i ofer fiecărui student un sentiment de demnitate, respect și acceptare; ultimul lucru la care m-am gândit a fost să-i verific sau să-i evaluez și să le dau note.

Iar rezultatul — și acesta e motivul pentru care vă scriu — a fost pentru mine o experiență fără seamăn, imposibil de explicat în termeni obișnuiți. Eu unul n-o pot înțelege pe deplin, dar sunt recunoscător că mi s-a întâmplat. Am găsit în acest curs pe care l-am susținut unele dintre trăsăturile pe care le-am trăit în cursul dvs. Am constatat că-i plac pe acești studenți așa cum n-am mai plăcut niciodată un grup de persoane și am constatat — lucru exprimat de ei în ultimul raport — că au început să simtă și ei căldură, bunătate și acceptare unii față de alții. Mi-au spus, verbal și prin lucrările lor, cât de mișcați sunt, cât de mult au învățat, cât de bine se simt. Pentru mine a fost o experiență complet nouă, care m-a copleșit și m-a smerit. Am avut înainte studenți care, cred, m-au respectat și m-au admirat, însă n-am mai trăit niciodată o experiență la clasă din care să se nască atâta căldură și apropiere. În treacăt fie spus, urmându-vă exemplul, am evitat să impun cerințe fixe în privința lecturilor și a pregătirilor pentru ore.

Faptul că cele de mai sus nu constituie o „percepție subiectivă" a fost demonstrat de relatările pe care le-am auzit în afara clasei. Studenții au spus lucruri atât de plăcute despre mine, încât unii membri ai corpului didactic au vrut să asiste la curs. Lucrul cel mai bun: la sfârșitul cursului, studenții i-au scris decanului Benjamine Fine o scrisoare, în care au spus cele mai frumoase lucruri despre mine. Iar decanul, la rândul lui, mi-a scris pe același ton.

A spune că sunt copleșit de cele întâmplate îmi reflectă doar în foarte mică măsură sentimentele. Am predat mulți ani, dar n-am trăit niciodată ceva care să semene cât de cât cu această experiență. Eu unul n-am văzut niciodată, la clasă, persoana întreagă ieșind la iveală, atât de profund implicată, atât de profund activată. În plus, mă întreb dacă în contextul tradițional, cu accentul lui pe materia de studiu, examinări, note există sau poate exista un loc pentru persoana „în devenire", cu nevoile ei profunde și multiple, care încearcă să ajungă la împlinire. Dar mă abat foarte mult de la subiect. Nu pot decât să vă relatez cele petrecute și să vă spun că această experiență mă face recunoscător și smerit. Aș vrea să știți acest lucru, căci ați adus încă o dată ceva nou în viața și-n ființa mea, îmbogățindu-le.

---

* Faptul că aceasta nu a fost o experiență izolată pentru doctorul Tenenbaum este indicat de un fragment dintr-o altă comunicare personală, câteva luni mai târziu. El spune: „La un alt grup la care am predat, după primul, au apărut atitudini similare, dar mai accentuate, fiindcă, cred, m-am simțit mai în largul meu cu tehnica și, sper, mai priceput. La acest al doilea grup s-a produs aceeași eliberare a persoanei, aceeași stimulare și emoție, aceeași căldură, același mister care învăluie persoana când reușește să dea la o parte suprafețe din pielea sa. Studenții din grupul meu mi-au povestit că, atunci când participau la alte cursuri, li se întâlneau privirile, atrase unele de altele, ca și cum ar fi fost unici și aparte, ca și cum i-ar fi legat laolaltă o experiență specială. Și la acest al doilea grup am constatat că studenții au ajuns la o apropiere personală, așa că la sfârșitul semestrului au început să discute despre organizarea de reuniuni anuale. Au spus că vor să păstreze vie această experiență, într-un fel sau altul, și să nu piardă legătura. Au vorbit și despre schimbări radicale, fundamentale în persoana lor — în perspectiva asupra vieții, în valori, în sentimente, în atitudinile față de ei înșiși și față de alții".

CAPITOLUL 16

Implicațiile terapiei centrate pe client în viața de familie

Acum câțiva ani, când mi s-a cerut să vorbesc în fața unui grup local, pe orice temă vreau, m-am hotărât să examinez concret schimbările de comportament manifestate de clienții noștri în relațiile lor de familie. Rezultatul constă în această lucrare.

*

Pe măsură ce tot mai mulți terapeuți și consilieri de-ai noștri s-au ocupat de indivizi și grupuri cu probleme, s-a căzut de acord că experiența noastră este relevantă pentru toate sectoarele relațiilor interpersonale și are implicații asupra tuturor. S-a făcut o încercare de a se descrie unele dintre implicațiile în anumite domenii — în cel al educației, de exemplu, în domeniul conducerii grupurilor, în sectorul relațiilor între grupuri —, dar n-am încercat niciodată să clarificăm în ce constau ele în viața de familie. Acesta este domeniul de care aș vrea să mă ocup acum, încercând să ofer o imagine cât mai limpede a semnificațiilor pe care pare să le aibă perspectiva centrată pe client în ceea ce privește cel mai apropiat dintre toate cercurile interpersonale — grupul familial.

Nu vreau să abordez această temă la un nivel abstract sau teoretic. Ceea ce vreau este să prezint unele dintre schimbările trăite de clienții noștri în relațiile lor de familie în timp ce au încercat, în contactele lor cu terapeutul, să ajungă la o viață mai satisfăcătoare. Mă voi folosi din plin de afirmațiile, redate fidel și complet, făcute de acești oameni, ca să puteți vedea nuanța experiențelor concrete trăite de ei și să trageți singuri concluziile proprii.

Cu toate că unele dintre experiențele clienților noștri par să contravină concepțiilor actuale despre ceea ce presupune viața constructivă de familie, nu mă interesează prea tare să aduc argumente în privința acestor diferențe. Nu mă interesează prea tare nici să creez un model al vieții de familie în general sau să propun maniera în care ar trebui să trăiți în contextul vostru familial. Vreau doar să vă prezint esența experiențelor unor oameni foarte reali, aflați în niște situații familiale foarte reale și deseori dificile. Poate că lupta lor de a trăi într-un mod satisfăcător va avea o semnificație pentru voi.

Care sunt, așadar, câteva dintre modurile în care se schimbă clienții în viața lor de familie, ca urmare a terapiei centrate pe client?

Mai multă exprimare a sentimentelor

În primul rând, experiența ne arată că clienții noștri ajung treptat să-și exprime în mai mare măsură adevăratele sentimente, în fața membrilor familiei, dar și în fața altor oameni. Acest lucru este valabil pentru sentimentele care ar putea fi considera-

te negative — ranchiună, furie, rușine, gelozie, antipatie, iritare —, ca și pentru cele care ar putea fi considerate pozitive — duioșie, admirație, simpatie, iubire. Este ca și cum clientul ar descoperi, în terapie, că poate să renunțe la masca pe care a purtat-o și să devină el însuși în mod mai autentic. Un soț își dă seama că e teribil de furios pe soția lui și exprimă această furie, când înainte își păstra — sau credea că-și păstrează — o atitudine calmă și obiectivă față de ea. Este ca și cum harta exprimării sentimentelor ar fi ajuns să reproducă mai bine teritoriul experiențelor emoționale propriu-zise. Părinții și copiii, soții și soțiile ajung să exprime în mai mare măsură sentimentele care există în ei cu adevărat, în loc să-și ascundă, față de cealaltă persoană sau față de cealaltă persoană și de ei înșiși, adevăratele sentimente.

Poate că o ilustrare sau două vor clarifica mai mult această idee. O tânără soție, doamna M., vine la consiliere. Se plânge că soțul ei, Bill, este foarte protocolar și rezervat cu ea, că nu-i vorbește și nu-i împărtășește gândurile sale, că nu e grijuliu cu ea, că sunt incompatibili sexual și că se distanțează rapid. Pe măsură ce-și prezintă atitudinea, imaginea se schimbă drastic. Își exprimă sentimentul profund de vinovăție față de viața pe care a dus-o înainte de căsătorie, când a avut aventuri cu mai mulți bărbați, majoritatea însurați. Își dă seama că, deși cu cei mai mulți oameni este veselă și spontană, cu soțul ei este rigidă, controlată, lipsită de spontaneitate. Vede totodată că are pretenția ca soțul ei să fie exact așa cum dorește ea. În acest punct, consilierea este întreruptă din cauza absenței din oraș a consilierului. Ea continuă să-i scrie consilierului, exprimându-și sentimentele, și adaugă: „Dacă aș putea să-i spun lui [soțului] aceste lucruri, aș putea să mă simt acasă. Dar ce s-ar întâmpla cu încrederea lui în oameni dacă aș face asta? Dacă ați fi soțul meu și ați afla acest adevăr, ați simți repulsie față de mine? Aș vrea să fiu o «fată de treabă» în loc de o «puicuță». Ce rău am încurcat lucrurile!"

Urmează o scrisoare din care pare justificat să citez pe larg. Clienta povestește cât de iritabilă a fost, cât de dezagreabil s-a purtat într-o seară, când au apărut pe neanunțate niște musafiri. După plecarea lor: „Mă simțeam oribil pentru că mă purtasem atât de urât [...]. Continuam să mă simt mohorâtă, vinovată, furioasă pe mine însămi și pe Bill — și cât se poate de tristă.

Așa că m-am hotărât să fac ceea ce voiam cu adevărat să fac și tot amânam, fiindcă simțeam că e mai mult decât aș putea aștepta din partea oricărui bărbat: să-i spun lui Bill sincer ce mă face să mă port atât de oribil. A fost chiar mai greu decât când v-am spus dvs. — ceea ce a fost foarte greu. Nu i-am putut da toate detaliile, dar am reușit să exprim unele din sentimentele acelea sordide față de părinții mei și apoi chiar mai multe față de acei bărbați «blestemați». Cel mai frumos lucru pe care l-am auzit vreodată de la el a fost «Ei bine, poate te pot ajuta în privința asta» — când vorbeam despre părinții mei. Și a fost foarte înțelegător în ceea ce privește lucrurile pe care le-am făcut. I-am povestit cât de inadecvată m-am simțit în atât de multe situații — fiindcă nu mi s-a dat voie niciodată să fac multe lucruri, chiar să știu să joc cărți. Am *vorbit*, am *discutat* și am ajuns cu adevărat să abordăm în profunzime multe dintre sentimentele amândurora. Nu i-am dat toate datele despre bărbați — numele lor —, dar i-am dat o idee despre numărul lor. Ei bine, a fost atât de înțelegător și lucrurile s-au limpezit atât de mult, încât AM ÎNCREDERE ÎN EL. Acum nu mă tem să-i vorbesc despre acele mici sentimente caraghioase, ilogice care-mi tot apar în minte. Și dacă nu mă tem, poate că,

în curând, lucrurile acelea caraghioase vor înceta să se mai iveas-
că. Acum câteva seri, când v-am scris, eram aproape gata
să dau bir cu fugiții — mă gândeam chiar să plec din oraș. (Să
scap de toată povestea.) Dar mi-am dat seama că n-aș face de-
cât să continuu să fug de acest lucru și că n-aș fi fericită decât
dacă m-aș confrunta cu el. Am discutat despre copii și, cu toa-
te că am decis să așteptăm până când Bill e mai aproape de ter-
minarea școlii, sunt mulțumită cu aranjamentul ăsta. Bill gân-
dește la fel ca mine în privința lucrurilor pe care vrem să le fa-
cem pentru copiii noștri — și, cel mai important, în privința lu-
crurilor pe care *nu* vrem să li le facem. Așa că, dacă nu veți mai
primi noi scrisori pe ton disperat, veți ști că lucrurile merg pe
cât de bine ne putem aștepta.

Mă întreb acum: ați știut tot timpul că acesta e singurul lucru
pe care-l pot face pentru ca Bill și cu mine să ne apropiem? Că e
singurul lucru despre care-mi spuneam mereu că n-ar fi corect
față de Bill? Credeam că-i va distruge încrederea în mine și-n
toți ceilalți. Pusesem o barieră atât de groasă între Bill și mine,
încât îl simțeam aproape străin. Singurul mod în care m-am pu-
tut împinge s-o fac a fost să înțeleg că, dacă nu încerc cel puțin
să-i aflu reacția la lucrurile care mă frământau, ar fi nedrept față
de el — să-l părăsesc fără a-i da măcar prilejul de a dovedi că
este demn de încredere. Mi-a dovedit mai mult decât atât: că și
el a trăit în iad din pricina sentimentelor sale — față de părinți
și, în general, față de mulți oameni".

Cred că această scrisoare nu are nevoie de nici un comenta-
riu. Pentru mine, ea înseamnă pur și simplu că, întrucât clienta
a trăit în terapie experiența mulțumirii de a fi ea însăși, de a-și
exprima cu voce tare sentimentele profunde, i-a devenit impo-
sibil să se poarte altfel cu soțul ei. A constatat că trebuie să fie

una cu cele mai profunde sentimente ale ei și să le exprime,
chiar dacă acest lucru părea să-i pericliteze căsnicia.

Un alt element din experiența clienților noștri este unul oare-
cum subtil. Ei constată, la fel ca în acest caz, că exprimarea sen-
timentelor este un lucru profund satisfăcător, când înainte a pă-
rut aproape întotdeauna distructiv și dezastruos. Diferența pare
să se datoreze acestui fapt: când persoana trăiește în spatele
unui paravan, al unei fațade, sentimentele sale neexprimate se
acumulează până la un punct al exploziei, după care tind să fie
activate de un incident concret. Dar sentimentele care inundă
persoana și pe care ea le exprimă într-un astfel de moment —
într-o criză de furie, într-o depresie profundă, într-un potop de
autocompătimire și așa mai departe — au deseori un efect nefe-
ricit asupra tuturor celor implicați, fiindcă sunt extrem de ina-
decvate în situația concretă și, astfel, par nerezonabile. Răbufni-
rea de furie la un lucru iritant din relație poate însemna, de fapt,
sentimente acumulate sau negate, provenite dintr-o duzină de
situații similare. Dar contextul în care este exprimat sentimentul
este nerezonabil și, ca urmare, sentimentul nu este înțeles.

Aici este punctul în care terapia ajută la ruperea unui cerc vi-
cios. Pe măsură ce clientul este în stare să-și reverse, cu toată du-
rerea, furia sau disperarea acumulată, emoțiile pe care le-a trăit
și pe măsură ce acceptă că aceste sentimente îi aparțin, ele își
pierd caracterul exploziv. Ca atare, clientul este mai capabil să
exprime, în orice relație concretă de familie, sentimentele trezi-
te de acea relație. Cum nu mai poartă o povară atât de mare din
trecut, se exprimă mai adecvat și are șanse mai mari de a fi înțe-
les. Treptat, individul ajunge să-și exprime sentimentele atunci
când se produc, și nu mult mai târziu, după ce l-au chinuit și au
dospit în el.

Acesta este un alt efect pe care pare să-l aibă consilierea asupra felului în care își percep clienții relațiile de familie. Clientul descoperă, deseori cu mare surprindere, că o relație poate fi trăită având ca bază sentimentele reale și nu prefăcătoria defensivă. Acest lucru are o semnificație profundă și alinătoare, după cum am văzut în cazul doamnei M. E un lucru liniștitor să descoperi că sentimentele de rușine, mânie și iritare pot fi exprimate și că relația supraviețuiește. Să constați că-ți poți exprima tandrețea, sensibilitatea și teama, și totuși să nu fii trădat — iată un lucru care întărește profund. Se pare că motivul pentru care acest lucru funcționează constructiv este, în parte, acela că în terapie, individul învață să-și recunoască și să-și exprime sentimentele *ca fiind* propriile sentimente, nu un adevăr despre altă persoană. Astfel, a spune soțului „ceea ce faci e complet greșit" are toate șansele să ducă doar la o discuție în contradictoriu. Dar a spune „Mă simt foarte iritată de ceea ce faci" înseamnă a afirma un adevăr despre sentimentele vorbitorului, sentiment pe care nimeni nu-l poate nega. Nu mai este o acuzație la adresa altuia, ci un sentiment ce există în sine. „Tu ești de vină fiindcă mă simt inadecvat" e o afirmație discutabilă, însă „Mă simt inadecvat *când faci cutare și cutare*" nu face decât să exprime un fapt real cu privire la relație.

Dar acest lucru nu funcționează doar la nivel verbal. Persoana care-și acceptă în sinea sa propriile sentimente constată că o relație poate fi trăită pe baza acestor sentimente reale. Să ilustrez cu o serie de extrase din ședințele înregistrate ale doamnei S.

Doamna S. locuia împreună cu fiica ei în vârstă de zece ani și cu mama de șaptezeci, care domina casa prin „sănătatea șubredă". Doamna S. era controlată de către mama ei și incapabilă să-și controleze fiica, pe Carol. Simțea dușmănie față de mama ei, însă nu putea s-o exprime, fiindcă: „Toată viața m-am simțit vinovată. Am crescut simțindu-mă vinovată pentru că simțeam că tot ce fac [...] afectează cumva sănătatea mamei. De fapt, acum câțiva ani, am ajuns în punctul în care visam noaptea cum [...] o zgâlțâi pe mama și [...] simțeam că vreau pur și simplu s-o dau la o parte. Și [...] înțeleg ce simte, poate, Carol. Ea nu îndrăznește [...] și nici eu".

Doamna S. știe că mai toți cred că i-ar fi mult mai bine dacă și-ar părăsi mama, dar n-o poate face. „Știu că, dacă o părăsesc, ar fi imposibil să fiu fericită, fiindcă aș fi teribil de îngrijorată în privința ei. Și m-aș simți atât de prost că am lăsat singură o biată femeie bătrână!"

Plângându-se cât de dominată și controlată este, începe să vadă rolul pe care-l joacă ea — un rol laș. „Simt că am mâinile legate. Poate că e vina mea [...] mai mult decât a mamei. De fapt, știu că așa este, dar am devenit într-un fel lașă în ce-o privește pe mama. Aș face orice ca să evit scenele acelea pe care le face pentru niște fleacuri".

Pe măsură ce se înțelege pe sine mai bine, ajunge la concluzia interioară că va încerca să trăiască în acea relație conform cu ceea *ce crede că este corect, nu conform cu dorințele mamei sale.* Relatează acest lucru la începutul unei ședințe. „Ei bine, am făcut o descoperire uluitoare: că poate e doar vina mea că am supracompensat în relația cu mama [...] altfel spus, am răzgâiat-o. Așa că m-am hotărât, așa cum fac în fiecare dimineață, dar cred că de data asta o să meargă, că am să încerc să... o, să fiu calmă și liniștită, iar [...] dacă o apucă năbădăile, s-o ignor mai mult sau mai puțin, cum procedezi cu un copil care face o criză de furie

doar ca să atragă atenția. Așa că am încercat. Iar ea s-a enervat pentru un lucru de nimic. A sărit de la masă și s-a dus în camera ei. Ei bine, nu m-am repezit să-i spun cât de rău îmi pare și s-o implor să se întoarcă, ci am ignorat pur și simplu incidentul. Iar după câteva minute, ce să vezi, s-a întors și s-a așezat, și era cam bosumflată, dar i-a trecut. Așa că am să încerc asta o vreme și..."

Doamna S. înțelege clar că la baza noului ei comportament se află faptul că a ajuns să-și accepte în mod autentic sentimentele față de mama sa. Spune: „În definitiv, de ce să nu recunosc? Știți, m-am simțit așa de oribil și m-am gândit ce persoană oribilă sunt, fiindcă simt ranchiună față de mama! Bun, să zicem că, da, simt ranchiună față de ea; și-mi pare rău; dar s-o admitem, și voi încerca să scot din asta tot ce se poate".

Acceptându-se pe sine, devine mult mai capabilă să-și împlinească unele nevoi proprii, pe lângă cele ale mamei. „Există o mulțime de lucruri pe care am vrut ani la rând să le fac și pe care voi începe să le fac. Acum, mama poate să stea singură până la zece seara. Are un telefon lângă pat și [...] dacă ia foc ceva sau mai știu eu ce, există vecinii, iar dacă se îmbolnăvește [...]. Așa că am să merg la niște cursuri serale la școli publice și am să fac multe din lucrurile pe care mi-am dorit toată viața să le fac, și am fost ca un fel de martir fiindcă am stat acasă, detestând [...] că trebuie s-o fac și spunându-mi, o, foarte bine, și nefăcându-le. Ei bine, acum am să merg. Și cred că, după ce merg prima oară, ea va fi în regulă".

Sentimentele recent descoperite sunt puse în scurt timp la încercare în relația cu mama sa. „Mama a avut acum câteva zile un infarct foarte grav, iar eu i-am spus, ai face bine să mergi la spital, și [...] și e sigur că ai nevoie să fii internată; și am dus-o în grabă la doctor, iar doctorul a spus că inima ei n-are nimic și că

ea ar trebui să iasă și să se distreze. Așa că va merge în vizită la o prietenă, va sta o săptămână, va merge la spectacole și se va distra. Așa că [...] de fapt, când a fost vorba să ne pregătim de mers la spital, cât de crudă sunt cu ea pentru că o contrazic în fața lui Carol și toate astea, ei, apoi a dat înapoi, și când a trebuit să se confrunte cu faptul că [...] și inima ei e la fel de puternică precum a unui taur, s-a gândit c-o poate folosi ca să se distreze nițel. Așa că asta e în regulă. Merge de minune".

Până în acest punct, ar putea să pară că relația s-a îmbunătățit pentru doamna S., dar nu și pentru mama ei. Tabloul are totuși și o altă latură. Ceva mai târziu, doamna S. spune: „Tot îmi mai pare foarte, foarte rău pentru mama. Aș detesta să fiu cum e ea. Și mai e ceva, știți, tocmai am ajuns în punctul în care o uram pur și simplu; nu puteam suporta s-o ating sau [...] vreau să spun [...] s-o ating întâmplător, în treacăt. Nu doar pe moment, fiind furioasă pe ea sau ceva de genul ăsta. Dar [...] m-am trezit totodată că simt o ușoară afecțiune față de ea; de două-trei ori am intrat fără să mă gândesc măcar și am sărutat-o de noapte bună, când înainte strigam din prag și atât. Și [...] m-am simțit mai amabilă față de ea; ranchiuna pe care-o simțeam dispare, știți, împreună cu puterea pe care o avea asupra mea. Așa că [...] am observat asta ieri, când o ajutam să se pregătească și așa mai departe; i-am aranjat părul, și unde foarte multă vreme n-am putut suporta s-o ating, acum îi făceam buclele și așa mai departe; și [...] mi-am dat seama brusc, ei bine, acum nu mă mai deranjează deloc, de fapt e chiar distractiv într-un fel".

Aceste fragmente par, după părerea mea, să descrie un tipar al schimbării la nivelul relațiilor familiale care ne este foarte cunoscut. Cu toate că abia îndrăznește să recunoască, chiar și față de sine, doamna S. simte ranchiună față de mama ei și simte că

parcă n-are drepturi proprii. Pare că a lăsa aceste sentimente să existe fățiș în relație nu poate duce decât la probleme. Și totuși, pe măsură ce le lasă, șovăielnic, să pătrundă în situație, constată că acționează cu mai multă siguranță de sine, cu mai multă integritate. În loc să se deterioreze, relația se îmbunătățește. Lucrul cel mai surprinzător dintre toate, când relația este trăită pe baza adevăratelor sentimente, clienta află că ranchiuna și ura nu sunt singurele sentimente pe care le nutrește față de mama sa. Atașamentul, afecțiunea și plăcerea sunt sentimente care intră și ele în relație. Pare clar că vor exista momente de discordie, antipatie și furie între ele două. Dar va exista și respect, înțelegere și simpatie. Aceste două persoane par să fi învățat ceea ce au învățat și mulți alți clienți: că o relație nu trebuie să fie trăită pe baza unor prefăcătorii, ci poate fi trăită pe baza diversității fluctuante de sentimente care există cu adevărat.

Ilustrările pe care le-am ales ar putea da impresia că doar sentimentele negative sunt greu de exprimat sau de trăit. Acest lucru este departe de a fi adevărat. Domnul K., un tânăr bărbat de carieră, găsea la fel de dificil să descopere sentimentele pozitive aflate dincolo de fațada sa, ca și pe cele negative. Un extras scurt arată modificarea calității relației sale cu fiica lui în vârstă de trei ani. El spune: „Când veneam încoace, mă gândeam [...] cât de diferit o privesc pe fetița noastră [...] dimineață mă jucam cu ea și [...] nu făceam decât... ah, de ce mi-e atât de greu să-mi găsesc cuvintele acum? A fost o experiență cu adevărat minunată [...] foarte caldă, și a fost ceva foarte fericit și plăcut, și aveam impresia că o văd și o simt atât de aproape de mine! Iată ce cred că e semnificativ [...] înainte, puteam să vorbesc despre Judy. Puteam spune lucruri pozitive despre ea și lucrușoarele amuzante pe care le face și să vorbesc pur și simplu despre ea ca și cum aș fi și m-aș simți un tată cu adevărat fericit, dar asta avea un aer ireal [...] de parcă aș fi spus acele lucruri doar fiindcă *ar trebui* să simt asta și așa *ar trebui* să vorbească un tată despre fiica lui, dar cumva, acest lucru nu era cu totul adevărat, fiindcă aveam niște sentimente negative, amestecate despre ea. Acum cred că e cel mai minunat copil din lume".

T: „Înainte simțeai că «*Ar trebui* să fiu un tată fericit» [...] în dimineața asta *ești* un tată fericit [...]".

„Cu siguranță așa mă simțeam dimineață. A venit și s-a rostogolit prin pat [...] și apoi m-a întrebat dacă vreau să mai dorm, iar eu am spus că da, și ea a zis păi atunci mă duc să-mi aduc păturile [...] și pe urmă mi-a spus o poveste [...] despre trei povești într-una singură [...] amestecate, și [...] simțeam pur și simplu că *asta* e ceea ce vreau *cu adevărat* [...] vreau să am experiența asta. Simțeam că sunt... mă simțeam adult, cred. Simțeam că sunt un bărbat... sună ciudat, dar simțeam că sunt un tată adult, responsabil, iubitor, care e suficient de mare și suficient de serios și totodată suficient de fericit ca să fie tatăl acestui copil. Pe când înainte mă simțeam slab și aproape că simțeam că nu merit, că nu sunt eligibil să fiu atât de important, fiindcă a fi tată e un lucru foarte important".

Clientul și-a dat seama că poate să accepte sentimentele pozitive față de sine ca tată bun și să accepte pe deplin iubirea caldă pentru fetița sa. Nu mai trebuie să se prefacă că o iubește, temându-se că dedesubtul acestui sentiment se ascunde un altul, diferit.

Cred că nu vă va surprinde faptul că, la scurt timp după aceea, mi-a spus că poate să-și exprime mult mai liber și furia și enervarea față de fiica lui. Învață că sentimentele care există

sunt suficient de bune pentru a-și trăi viața conform cu ele. Nu trebuie acoperite cu un strat de poleială.

Îmbunătățirea comunicării în dialog

Experiențele din terapie par să determine încă o schimbare în felul cum trăiesc clienții noștri în relațiile lor de familie. Ei învață câte ceva despre felul în care să inițieze și să întrețină o comunicare în dialog reală. Să înțelegi pe deplin gândurile și sentimentele altui individ, cu semnificațiile pe care le au pentru el, și să fii la rândul tău înțeles pe deplin de el — aceasta este una dintre cele mai recompensatoare experiențe umane, dar una foarte rară. Oamenii care au venit la noi pentru terapie își descriu deseori plăcerea cu care descoperă că este posibilă o astfel de comunicare autentică cu membrii familiei lor.

Acest lucru pare să se datoreze parțial, în mod direct, experienței de comunicare pe care o au cu consilierul. A constata că ești înțeles aduce o ușurare, o relaxare a mecanismelor de apărare atât de mare, încât individul își dorește să creeze aceeași atmosferă pentru alții. A afla, în relația terapeutică, că gândurile tale cele mai teribile, sentimentele tale cele mai bizare și mai anormale, visele și speranțele tale cele mai ridicole, comportamentele tale cele mai malefice pot fi înțelese de un altul este o experiență extrem de eliberatoare. Individul începe să o vadă ca pe o resursă pe care o poate oferi și altora.

Dar se pare că există un motiv și mai important pentru care acești clienți îi pot înțelege pe membrii familiei lor. Când trăim în spatele unei fațade, când încercăm să acționăm în moduri ce nu concordă cu sentimentele noastre, nu îndrăznim să-l ascultăm liber pe un altul. Trebuie să fim mereu cu garda sus, așa încât celălalt să nu ne poată străpunge fațada cea falsă. Dar când clientul trăiește în felul pe care l-am descris, când tinde să-și exprime adevăratele sentimente în situațiile în care se nasc ele, când își trăiește relațiile de familie pe baza sentimentelor care există cu adevărat, el nu mai este defensiv și poate să asculte cu adevărat și să înțeleagă un alt membru al familiei. Își poate da voie să vadă viața așa cum îi pare celuilalt.

Spusele mele pot fi ilustrate întru câtva de experiența doamnei S., femeia citată în secțiunea anterioară. La o întâlnire de urmărire după încheierea ședințelor sale, doamnei S. i s-a cerut să exprime câteva dintre reacțiile sale la experiența trăită. Ea spune: „La început n-am crezut că a fost consilierea. Știți? Mă gândeam, ei, nu fac decât să vorbesc, dar [...] gândindu-mă puțin, mi-am dat seama că este vorba de consiliere, și încă de una de cel mai bun fel, pentru că am primit sfaturi, și încă sfaturi excelente, din partea medicilor și a rudelor și a prietenilor, și [...] n-au dat niciodată rezultate. Și cred că, dacă vrei să comunici cu oamenii, nu poți să construiești bariere și lucruri de felul ăsta, pentru că atunci, ei nu ajung să-ți cunoască adevărata reacție [...] Dar m-am gândit foarte mult și acum remediez oarecum lucrurile cu Carol, cât de cât (râde) sau, știți, încerc. Și [...] bunica îi spune, știți, cum poți să fii așa de rea cu sărmana ta bunică bătrână și bolnavă. Iar eu știu ce simte Carol. Îi vine pur și simplu s-o pocnească pentru că e atât de îngrozitoare! Dar eu nu i-am spus prea multe lui Carol, nici n-am încercat s-o îndrum. Ci am încercat s-o ajut să se deschidă [...] i-am dat de înțeles că sunt alături de ea și o susțin, indiferent ce face. Și o las să-mi spună ce simte și care sunt micile ei reacții față de lucruri, și merge de minune. Mi-a spus: Mamă, bunica e bătrână și bolnavă de atâta vreme! Iar eu am spus: Da. Și n-o condamn, nici n-o laud, așa că

ea a început, în intervalul ăsta scurt de timp, să [...] o, să-și elibereze mintea de tot felul de lucruri mărunte și [...] fără ca eu s-o iscodesc sau să încerc [...] așa că dă rezultate cu ea. Și se pare că dă ceva rezultate și cu mama".

Cred că am putea spune despre doamna S. că, după ce și-a acceptat propriile sentimente și a fost mai dispusă să le exprime și să le trăiască, acum constată că este mai dispusă să-și înțeleagă fiica și mama și să le simtă, empatic, reacțiile față de viață. S-a eliberat suficient de mult de defensivitate pentru a putea să asculte cu o atitudine de acceptare și să perceapă felul în care văd cele două viața. Acest tip de progres pare să caracterizeze schimbarea ce survine în viața de familie a clienților noștri.

Acceptarea celuilalt ca persoană distinctă

Mai există o ultimă tendință pe care am observat-o și pe care aș vrea s-o descriu. Se poate vedea clar că clienții noștri tind să meargă în direcția de a-i da voie fiecărui membru al familiei să aibă propriile sentimente și să fie o persoană distinctă. Afirmația aceasta poate părea ciudată, dar, de fapt, e un pas absolut radical. Poate că puțini dintre noi suntem conștienți de presiunea imensă pe care tindem s-o exercităm asupra soțiilor, soților, copiilor noștri, cerându-le să aibă aceleași sentimente ca și noi. De multe ori, e ca și cum am spune: „Dacă vrei să te iubesc, atunci trebuie să ai aceleași sentimente pe care le am eu. Dacă sunt de părere că purtarea ta e proastă, trebuie să simți și tu același lucru. Dacă sunt de părere că un anumit obiectiv este de dorit, trebuie să simți și tu același lucru". Însă tendința pe care o vedem la clienții noștri este opusă acesteia. Ei sunt dispuși să-l lase pe celălalt să aibă sentimente diferite,

valori diferite, țeluri diferite. Pe scurt, sunt dispuși să-l lase să fie o persoană distinctă.

Cred că această tendință se dezvoltă pe măsură ce individul descoperă că poate avea încredere în propriile sentimente și reacții — că impulsurile sale profunde nu sunt distructive sau catastrofice și că n-are nevoie să fie precaut, ci poate să se confrunte cu viața pe o bază reală. Când învață că poate să aibă încredere în sine, cu unicitatea sa, devine mai capabil să aibă încredere în soția sau copilul său și să accepte sentimentele și valorile unice ale celeilalte persoane.

Câte ceva din ceea ce vreau să exprim se regăsește în scrisorile primite de la o femeie și soțul acesteia. Cei doi îmi sunt prieteni și au obținut un exemplar al cărții pe care o scrisesem, fiindcă erau interesați de ceea ce fac. Însă efectul cărții pare similar cu cel al terapiei. Femeia mi-a scris și a inclus în scrisoare un paragraf în care-și descria reacțiile. „Ca să nu ne crezi cu totul frivoli, află că am început să citim *Terapia centrată pe client*. Eu aproape am terminat-o. Majoritatea lucrurilor obișnuite care se spun despre cărți nu se aplică, sau cel puțin în ceea ce mă privește. De fapt, a fost aproape ca o experiență de consiliere. M-a făcut să mă gândesc la unele dintre relațiile nesatisfăcătoare din familia noastră și, mai ales, la atitudinea mea față de Phillip [băiatul ei în vârstă de paisprezece ani]. Mi-am dat seama că nu i-am mai arătat de multă vreme dragoste adevărată, fiindcă eram atât de supărată din cauza aparentei indiferențe pe care o arăta față de ideea de a se ridica la înălțimea vreunuia dintre standardele pe care le-am considerat mereu importante. Am încetat să-mi mai asum cea mai mare parte din responsabilitatea pentru țelurile sale și am început să-l tratez ca pe o persoană, așa cum am procedat întotdeauna cu Nancy, de exemplu, și e

surprinzător ce schimbări au apărut de atunci în atitudinile lui. Nu răsturnări spectaculoase de situație, ci un început care ne încălzește inima. Nu-l mai pisăm cu privire la activitatea lui școlară, iar acum câteva zile ne-a spus singur că a luat un S — satisfăcător — la un test de matematică. Prima oară pe anul ăsta".

Câteva luni mai târziu am primit vești de la soțul ei. „Phillip e de nerecunoscut [...]. Deși în nici un caz palavragiu, nu e nici pe departe sfinxul dinainte, iar la școală se descurcă mult mai bine, cu toate că nu ne așteptăm să absolve *cum laude*. Ție ți se cuvine o mare parte din recunoaștere pentru progresele lui, fiindcă a început să înflorească atunci când am început, în sfârșit, să-l las cu încredere să fie el însuși și am renunțat să mai încerc a-l modela conform imaginii glorioase a tatălui său la aceeași vârstă. O, îndreptarea greșelilor din trecut!"

Această idee, de a-l lăsa cu încredere pe individ să fie el însuși, a ajuns să aibă o foarte mare însemnătate pentru mine. Uneori mă las să visez ce ar însemna dacă un copil ar fi tratat în acest mod încă de la început. Să presupunem că i s-ar da voie să aibă propriile sentimente unice — să presupunem că n-a trebuit niciodată să-și repudieze sentimentele ca să fie iubit. Să presupunem că părinții săi ar fi liberi să nutrească și să-și exprime propriile sentimente unice, care ar fi adesea diferite de ale copilului și adesea diferite între ei doi. Îmi place să mă gândesc la tot ce ar însemna o astfel de experiență. Ar însemna că acel copil ar crește respectându-se pe sine ca persoană unică. Ar însemna că, chiar și atunci când un anumit comportament al său ar trebui să fie împiedicat, el și-ar păstra „proprietatea" față de propriile sentimente. Ar însemna că purtarea sa ar avea un echilibru realist, fiind luate în calcul sentimentele lui, dar și sentimentele cunoscute și exprimate față de altora. Ar fi, cred, o persoană responsabilă și autonomă, care n-ar avea nevoie niciodată să-și ascundă de sine sentimentele, care n-ar trebui să trăiască niciodată în spatele unei fațade. Ar fi relativ ferit de inadaptările care ne schilodesc pe atât de mulți dintre noi.

Imaginea de ansamblu

Dacă am reușit să discern corect tendințele existente în experiențele clienților noștri, terapia centrată pe client pare să aibă o serie de implicații în viața de familie. Să încerc să le reformulez, într-o formă ceva mai generală.

Se pare că individul consideră că, pe termen lung, este satisfăcător să-și exprime orice atitudini emoționale puternice sau durabile, în situația în care apar, față de persoana pe care o vizează și cu profunzimea pe care o au. Este un demers mai satisfăcător decât cel de a refuza existența unor astfel de sentimente, cel de a le lăsa să se acumuleze până la un nivel exploziv sau cel de a le îndrepta spre altă situație decât aceea în care au apărut.

Se pare că individul descoperă că este mai satisfăcător, pe termen lung, să trăiască o anumită relație de familie pe baza sentimentelor interpersonale reale care există, în loc să trăiască relația pe baza unei prefăcătorii. Din această descoperire face parte și aceea că teama că relația va fi distrusă dacă sunt recunoscute adevăratele sentimente este, de obicei, neîntemeiată, mai ales în situațiile în care sentimentele sunt exprimate ca aparținând individului, nu ca afirmând un adevăr despre persoana cealaltă.

Clienții noștri constată că, pe măsură ce se exprimă mai liber, pe măsură ce caracterul de suprafață al relației concordă în mai mare măsură cu atitudinile fluctuante aflate mai în profunzime, pot să-și lase la o parte unele dintre mecanismele de apărare și

să-l asculte cu adevărat pe celălalt. Încep să înțeleagă, deseori pentru prima oară, ce simte celălalt și de ce simte aceste lucruri. Astfel, înțelegerea reciprocă începe să inunde interacțiunea interpersonală.

În sfârșit, individul este tot mai dispus să-l lase pe celălalt să fie el însuși. Când sunt mai dispus să fiu eu însumi, constat că sunt mai pregătit să-ți dau voie să fii tu însuți, cu tot ce implică asta. Acest lucru înseamnă că grupul familial tinde să meargă spre a se transforma într-un număr de persoane distincte și unice, cu țeluri și valori personale, dar legate între ele prin sentimentele reale — pozitive și negative — existente între ele și prin legătura satisfăcătoare reprezentată de înțelegerea reciprocă a cel puțin o parte din lumea personală a fiecăruia.

Acestea sunt, cred, modurile în care terapia ce face ca individul să devină mai pe deplin și mai profund el însuși face și ca el să găsească o mai mare mulțumire în relațiile de familie realiste, care promovează și ele același scop — cel de a facilita, la fiecare membru al familiei, procesul de a se descoperi pe sine și de a deveni el însuși.

Abordarea eșecurilor de comunicare — între persoane și între grupuri

Ca plasare în timp, această lucrare este prima din cele conținute de carte. A fost scrisă în 1951, pentru a fi prezentată la Conferința centenară despre comunicații, la Universitatea Northwestern, unde a purtat titlul „Comunicarea: blocarea și facilitarea ei". De atunci a fost retipărită de șase ori, de către diferite grupuri și în diferite reviste, între care Harvard Business Review *și* ETC, *revista Societății de semantică generală.*

Cu toate că unele ilustrări par acum învechite, o includ fiindcă exprimă o idee pe care o consider importantă cu privire la tensiunile dintre grupuri, la nivel național și internațional. Sugestia privind tensiunile dintre Rusia și SUA părea la acea vreme de un idealism incurabil. Acum, cred că mulți o vor accepta ca fiind de bun-simț.

*

Poate părea curios ca un om a cărui activitate profesională este dedicată în întregime psihoterapiei să fie interesat de comu-

nicare. Ce relație există între ajutorul terapeutic oferit indivizilor cu dezadaptări emoționale și obiectul acestei conferințe — obstacolele din comunicare? De fapt, relația este una foarte strânsă. Întreaga sarcină a psihoterapiei este sarcina de a aborda un eșec în comunicare. Persoana dezadaptată emoțional, „nevroticul", are dificultăți în primul rând deoarece comunicarea din interiorul său a eșuat și, în al doilea rând, deoarece, ca urmare a acestui fapt, comunicarea sa cu ceilalți s-a deteriorat. Dacă asta vă sună cam ciudat, să reformulez. La individul „nevrotic", anumite părți din sine, care au fost denumite inconștiente sau reprimate sau cu accesul la conștiință interzis, ajung să fie blocate, așa încât să nu mai fie comunicate părții conștiente sau directoare a individului. Atât timp cât lucrurile stau astfel, maniera în care comunică despre sine cu alții are deformări, așa că individul suferă atât în interior, cât și în relațiile sale interpersonale. Psihoterapia are sarcina de a ajuta persoana să ajungă, printr-o relație specială cu terapeutul, la o bună comunicare interioară. O dată ce reușește acest lucru, individul poate să comunice mai liber și mai eficient cu alții. Putem spune, așadar, că psihoterapia înseamnă comunicare bună — interioară și între oameni. Putem și să inversăm afirmația, iar ea rămâne adevărată. Comunicarea bună, comunicarea liberă, în interior sau între oameni, este întotdeauna terapeutică.

Prin urmare, având ca fundal experiența din consiliere și psihoterapie în ceea ce privește comunicarea, vreau să vă prezint astă-seară două idei. Doresc să descriu ceea ce cred că reprezintă unul dintre factorii principali care blochează sau amenință comunicarea, iar apoi doresc să prezint ceea ce s-a dovedit a fi, în experiența noastră, un mod foarte important de a îmbunătăți sau facilita comunicarea.

Aș vrea să avansez, ca ipoteză de luat în considerație, ideea că bariera majoră în calea comunicării interpersonale reciproce este tendința noastră foarte firească de a judeca, evalua, aproba sau dezaproba afirmațiile celeilalte persoane sau ale celuilalt grup. Să-mi ilustrez spusele cu câteva exemple foarte simple. În această seară, când veți pleca de la întrunire, una dintre afirmațiile pe care e foarte probabil s-o auziți este: „Nu mi-a plăcut discursul acelui om". Cum răspundeți? Aproape invariabil, răspunsul vostru va consta fie în acordul, fie în dezacordul față de atitudinea exprimată. Veți răspunde ori „Nici mie. Mi s-a părut oribil", ori „O, mie mi s-a părut foarte bun". Altfel spus, prima voastră reacție este de a evalua ceea ce tocmai vi s-a spus, de a evalua acea afirmație din punctul *vostru* de vedere, din perspectiva propriului cadru de referință.

Să luăm alt exemplu. Să presupunem că spun, cu oarecare simțire: „Cred că republicanii se comportă în ultima vreme în feluri care demonstrează mult bun-simț sănătos". Care este răspunsul ce vă vine în minte auzind aceasta? Probabilitatea copleșitor de mare este că va fi o reacție de evaluare. Veți fi de acord sau nu veți fi de acord ori veți formula o judecată despre mine, de genul „Precis e conservator" sau „Pare să aibă o gândire sănătoasă". Sau să luăm o ilustrare de pe scena internațională. Rusia spune vehement: „Tratatul cu Japonia e un complot de război al Statelor Unite". Ne ridicăm toți ca unul și spunem: „Nu e adevărat!"

Acest ultim exemplu introduce un alt element care are legătură cu ipoteza mea. Cu toate că tendința de-a face evaluări apare frecvent în aproape toate schimburile verbale, ea se intensifică mult în acele situații în care sunt profund implicate sentimente și emoții. Așadar, cu cât sunt mai puternice sentimentele

noastre, cu atât e mai probabil să nu existe elemente comune în comunicare. Vor exista doar două idei, două sentimente, două judecăți, care nu reușesc să se găsească una pe alta în spațiul psihic. Sunt sigur că identificați acest lucru în experiențele voastre. De multe ori, după ce ați ascultat o discuție aprinsă fără a fi implicați emoțional, plecați gândindu-vă: „De fapt, nu vorbeau despre același lucru". Și așa și este. Fiecare dintre părți emitea o judecată, o evaluare din perspectiva propriului cadru de referință. Între ele n-a existat nimic care să se poată numi comunicare în sens autentic. Această tendință de a reacționa la orice afirmație cu semnificație emoțională printr-o evaluare făcută din propriul punct de vedere este, repet, principala barieră din calea comunicării interpersonale.

Există oare vreo cale de a rezolva această problemă, de a evita această barieră? Cred că facem niște progrese palpitante în direcția acestui țel și aș vrea să le prezint cât de simplu pot. Comunicarea adevărată se produce și tendința de evaluare este evitată atunci când ascultăm cu înțelegere. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă a vedea ideea și atitudinea exprimate prin prisma punctului de vedere al celuilalt, a sesiza cum le resimte el, a-i asimila cadrul de referință cu privire la lucrul despre care vorbește.

Prezentat atât de succint, acest lucru poate părea absurd de simplu, dar nu este. E o abordare despre care am constatat că este extrem de puternică în domeniul psihoterapiei. Este cel mai eficient agent din câți cunoaștem pentru modificarea structurii de bază a personalității individului și pentru a-i îmbunătăți relațiile și comunicarea cu alții. Dacă pot să ascult ce-mi spune individul, dacă pot înțelege cum îi par lui acele lucruri, dacă pot vedea semnificația personală pe care o au pentru el, voi elibera

în el mari forțe ale schimbării. Dacă pot să înțeleg cu adevărat cât de mult își urăște tatăl sau urăște universul sau îi urăște pe comuniști — dacă pot surprinde nuanța exactă a fricii lui de nebunie, a fricii de bombe atomice sau a fricii de Rusia —, acest lucru îi va fi de cel mai mare ajutor în modificarea tocmai a acelor uri și frici și în crearea de relații realiste și armonioase tocmai cu oamenii și cu situațiile față de care a simțit ură și frică. Cercetările efectuate ne-au arătat că această înțelegere empatică — înțelegerea din *interior* și nu din *exterior* — este o abordare atât de eficientă, încât poate să producă schimbări majore la nivelul personalității.

Poate că unii dintre voi credeți că ascultați bine oamenii și vă gândiți că n-ați văzut niciodată asemenea rezultate. Este foarte probabil ca modul vostru de ascultare să nu fie cel pe care l-am descris. Din fericire, pot propune un mic experiment de laborator pe care-l puteți încerca pentru a testa calitatea modului vostru de a înțelege. Data viitoare când aveți o discuție în contradictoriu cu soția, cu un prieten sau cu un grup mic de prieteni, opriți discuția câteva clipe și, ca experiment, instituiți următoarea regulă: „Fiecare persoană își poate exprima punctul de vedere numai *după ce* reformulează ideile și sentimentele vorbitorului dinaintea sa, cu acuratețe și în așa fel încât acel vorbitor să fie mulțumit". Veți vedea ce presupune aceasta. Va presupune pur și simplu că, înainte de a vă prezenta propria perspectivă, va fi nevoie să asimilați cu adevărat cadrul de referință al celuilalt vorbitor — să-i înțelegeți ideile și sentimentele atât de bine, încât să le puteți rezuma. Pare simplu, nu? Dar dacă încercați, veți descoperi că e unul dintre cele mai dificile lucruri pe care ați încercat să le faceți vreodată. Totuși, o dată ce reușiți să vedeți punctul de vedere al celuilalt, comentariile voastre vor suporta

o revizuire drastică. Veți constata, de asemenea, că încărcătura emoțională a discuției dispare, divergențele se reduc, iar acele divergențe care rămân sunt de un tip rațional și ușor de înțeles.

Vă puteți imagina ce ar însemna acest fel de abordare dacă ar fi proiectată asupra unor arii mai mari? Ce s-ar întâmpla cu disputa sindicat–conducere dacă s-ar desfășura în așa fel încât sindicatul, fără să se declare neapărat de acord, ar putea să formuleze corect punctul de vedere al conducerii, într-o manieră pe care conducerea ar putea s-o accepte, iar conducerea, fără să aprobe perspectiva sindicatului, ar putea formula poziția acestuia într-o manieră despre care sindicatul ar fi de acord că este corectă? Asta ar însemna că s-a stabilit o comunicare reală și am putea practic să garantăm că s-ar ajunge la o soluție rezonabilă.

Și atunci, dacă acest tip de abordare constituie o cale eficientă de a avea comunicare bună și relații bune, lucru cu care sunt sigur că veți fi de acord dacă încercați experimentul pe care l-am amintit, de ce nu este încercat și folosit pe scară mai largă? Voi încerca să enumăr dificultățile care fac să nu fie utilizat.

În primul rând, e nevoie de curaj, calitate nu prea răspândită. Îi sunt îndatorat doctorului S.I. Hayakawa, semantician, care și-a exprimat părerea că a întreprinde o psihoterapie în această manieră înseamnă a-ți asuma un risc foarte real și că este nevoie de curaj. Dacă înțelegi cu adevărat alt individ în acest fel, dacă ești dispus să intri în lumea sa personală și să vezi viața așa cum îi apare lui, fără nici o încercare de a formula judecăți evaluatoare, riști să fii schimbat tu însuți. Ai putea vedea lucrurile la fel ca el, ai putea constata că-ți sunt influențate atitudinile și personalitatea. Acest risc, de a fi schimbat, este una dintre cele mai înspăimântătoare perspective cu care se pot confrunta cei mai mulți dintre noi. Dacă pătrund, pe cât de deplin sunt capabil, în

lumea personală a unui individ nevrotic sau psihotic, nu există riscul de a mă rătăci în acea lume? Cei mai mulți dintre noi ne temem să ne asumăm acest risc. Dacă ar fi prezent ca vorbitor, în această seară, un rus comunist sau senatorul Joseph McCarty, câți dintre noi am îndrăzni să încercăm a vedea lumea din fiecare dintre aceste perspective? Foarte mulți dintre noi n-am putea să *ascultăm*; ne-am trezi constrânși să *evaluăm*, fiindcă a asculta ar părea un lucru prea periculos. Așadar, prima cerință este curajul, și nu-l avem întotdeauna.

Dar există și un al doilea obstacol. Tocmai atunci când trăirile emoționale sunt cele mai puternice e cel mai greu de asimilat cadrul de referință al celuilalt individ sau grup. Și totuși, acesta e momentul în care această atitudine este cea mai necesară pentru a se putea stabili comunicarea. În experiențele noastre din psihoterapie, acesta n-a fost un obstacol insurmontabil. O terță parte, capabilă să-și lase deoparte propriile sentimente și evaluări poate fi de un mare ajutor, dacă ascultă cu înțelegere fiecare individ sau grup și clarifică părerile și atitudinile fiecăruia. Am constatat că acest lucru este foarte eficient în grupurile mici în care există atitudini contradictorii sau antagonice. Atunci când părțile implicate într-o dispută își dau seama că sunt înțelese, că există cineva care vede cum percep ele situația, afirmațiile devin mai puțin exagerate și mai puțin defensive și nu mai e nevoie să se păstreze atitudinea „Eu am dreptate sută la sută, iar tu greșești sută la sută". Influența unui atare catalizator înțelegător asupra grupului le permite membrilor să se apropie tot mai mult de adevărul obiectiv existent în relație. Astfel se stabilește comunicarea reciprocă și devine mult mai posibil să se ajungă la un acord de un fel sau altul. Așadar, putem spune că, deși trăirile afective intensificate fac să fie mult mai dificilă înțe-

legerea din *interior* a adversarului, experiența noastră arată clar că un lider sau terapeut neutru, înțelegător, de tip catalizator poate depăși obstacolul acesta într-un grup mic.

Ultima frază însă sugerează un nou obstacol în calea folosirii abordării pe care am descris-o. Până acum, toate experiențele noastre au avut de-a face cu grupuri mici, aflate față în față — grupuri între care existau tensiuni de tip industrial, religios, rasial, și grupuri de terapie în care există numeroase tensiuni de nivel personal. Experiența noastră, confirmată de un număr limitat de cercetări, arată că în aceste grupuri mici, o abordare de ascultare empatică duce la îmbunătățirea comunicării, la o mai mare acceptare a altora și de către alții și la atitudini cu caracter mai pregnant pozitiv, mai înclinate spre rezolvarea problemelor. Se produce o scădere a defensivității, a afirmațiilor exagerate, a comportamentelor evaluatoare și critice. Dar aceste constatări se referă la grupuri mici. Cum ar fi să încercăm să obținem înțelegere între două grupuri mai mari, aflate la distanță unul de altul, din punct de vedere geografic? Sau între grupuri aflate față în față, dar care nu vorbesc în nume propriu, ci în calitate de reprezentanți ai altora, cum ar fi delegații la Națiunile Unite? Sincer, nu știm răspunsurile la aceste întrebări. Cred că situația poate fi formulată astfel: ca specialiști în științe sociale, avem o soluție experimentală provizorie pentru problema eșuării comunicării. Dar confirmarea validității acestei soluții experimentale și adaptarea ei la uriașa problemă a eșuării comunicării dintre clase, grupuri și popoare ar presupune fonduri suplimentare, mult mai multă cercetare, precum și gândire creativă de nivel superior.

Chiar și cu cunoștințele limitate pe care le avem în prezent, putem întrevedea câteva măsuri ce pot fi luate, chiar și în grupurile mai mari, pentru a spori înțelegerea din *interior* și pentru a reduce evaluarea din *exterior*. Să ne dăm frâu liber imaginației pentru câteva clipe și să presupunem că un grup internațional cu orientare terapeutică ar merge la liderii ruși și le-ar spune: „Vrem să ajungem la o înțelegere autentică a concepțiilor voastre și, mai important chiar, a atitudinilor și sentimentelor voastre față de Statele Unite. Vom rezuma, de mai multe ori dacă e necesar, aceste concepții și sentimente, până când veți fi de acord că descrierea făcută de noi reprezintă situația așa cum o percepeți". Să presupunem apoi că ar face același lucru cu liderii țării noastre. Dacă ar răspândi după aceea la scară cât mai largă posibil aceste două concepții, sentimentele fiind descrise clar, dar nu exprimate prin porecle injurioase, efectul n-ar putea fi cu adevărat măreț? N-ar garanta tipul de înțelegere pe care l-am descris, dar l-ar face mult mai posibil. Putem înțelege mult mai ușor sentimentele unei persoane care ne urăște atunci când atitudinile ei ne sunt descrise de o terță parte neutră, decât atunci când persoana ridică pumnul la noi.

Dar chiar și descrierea unui astfel de prim pas sugerează alt obstacol în calea acestei abordări a înțelegerii. Deocamdată, civilizația noastră n-are suficientă încredere în științele sociale pentru a le utiliza descoperirile. în ceea ce privește științele exacte, lucrurile stau invers. În timpul războiului, când s-a găsit o soluție experimentală la problema cauciucului sintetic, s-au investit milioane de dolari și o armată de talente în problema folosirii acelei descoperiri. Dacă se putea produce cauciuc sintetic în cantități de miligrame, se putea și avea să se producă și în cantități de mii de tone. Și așa a și fost. Dar în domeniul științelor sociale, dacă se găsește o cale de a facilita comunicarea și înțelegerea reciprocă în grupuri mici, nu există nici o garanție că

descoperirea va fi utilizată. Poate că abia peste o generație sau mai mult se vor investi bani și materie cenușie pentru exploatarea acestei descoperiri.

În încheiere, aș vrea să prezint în rezumat această soluție la scară redusă pentru problema barierelor din comunicare și să subliniez câteva dintre caracteristicile ei.

Am spus că cercetările și experiența noastră de până în prezent sugerează că eșecurile de comunicare și tendința de a evalua, care constituie principala barieră în calea comunicării, pot fi evitate. Soluția constă în crearea unei situații în care fiecare parte să ajungă s-o înțeleagă pe cealaltă, din punctul de vedere al *celeilalte*. În practică, acest lucru a fost realizat, chiar și în situații de spirite încinse, prin influența unei persoane care este dispusă să înțeleagă empatic fiecare punct de vedere și care, prin aceasta, acționează ca un catalizator, grăbind mai buna înțelegere.

Procedura are caracteristici importante. Ea poate fi inițiată de una dintre părți, fără a aștepta să fie pregătită și cealaltă. Poate fi inițiată chiar și de o terță persoană neutră, cu condiția ca aceasta să poată obține un minimum de cooperare de la una dintre părți.

Procedura se poate ocupa de afirmațiile nesincere, de exagerările defensive, de „falsele paravane" ce caracterizează aproape toate eșecurile din comunicare. Aceste deformări defensive dispar cu o viteză uimitoare atunci când oamenii constată că singura intenție este de a înțelege, nu de a judeca.

Această abordare conduce constant și rapid la descoperirea adevărului, la o evaluare realistă a barierelor obiective din calea comunicării. Când una dintre părți renunță într-o anumită măsură să fie defensivă, cealaltă parte renunță și ea, în măsură mai mare, la defensivitate, și astfel se produce apropierea de adevăr.

Această procedură duce treptat la atingerea comunicării reciproce. Comunicarea reciprocă tinde să fie îndreptată spre rezolvarea unei probleme, nu spre atacarea unei persoane sau unui grup. Ea conduce la o situație în care eu văd cum arată în ochii tăi problema, nu doar în ochii mei, iar tu vezi cum arată în ochii mei, nu doar în ai tăi. Definită astfel, corect și realist, e aproape sigur că problema se va preta la un atac inteligent sau, dacă o parte din ea este imposibil de rezolvat, va fi acceptată confortabil ca atare.

Iată, așadar, ceea ce pare a fi soluția experimentală pentru eșuarea comunicării atunci când ea se produce în grupuri mici. Putem să luăm acest răspuns la scară redusă, să-l cercetăm mai în amănunt, să-l rafinăm, să-l dezvoltăm și să-l aplicăm la eșecurile de comunicare tragice și aproape fatale ce amenință însăși existența lumii noastre moderne? După mine, aceasta este o posibilitate și o provocare pe care ar trebui s-o explorăm.

O formulare provizorie a unei legi generale privind relațiile interpersonale

Într-o vară, nu cu mult timp în urmă, am meditat o vreme la o problemă teoretică ce mă chinuia: s-ar putea formula, într-o singură ipoteză, elementele care fac ca o relație, oricare ar fi ea, fie să faciliteze creșterea, fie s-o împiedice? Am elaborat un text foarte succint pentru uzul personal și am avut prilejul de a-l încerca la un grup de workshop și cu niște cadre de conducere din eșalonul superior al unor corporații, cu care mă consultam. Textul a părut să-i intereseze pe toți, dar cel mai mult i-a stimulat pe conducătorii de corporații, care l-au comentat, cu păreri pro și contra, prin prisma unor probleme precum: relațiile supervizor-supervizat, relațiile sindicat–conducere, formarea cadrelor de conducere, relațiile interpersonale la nivelul eșalonului superior de conducere.

Consider textul extrem de provizoriu și nu sunt deloc sigur cât de adecvat este. Îl includ aici pentru că mulți dintre cei care l-au citit l-au considerat provocator și pentru că publicarea sa ar putea să inspire proiecte de cercetare care să poată începe să-i studieze validitatea.

*

M-am întrebat de multe ori cum se aplică la relațiile umane în general învățămintele noastre din domeniul psihoterapiei. În ultimii ani m-am gândit mult la această chestiune și am încercat să formulez o teorie a relațiilor interpersonale, în cadrul structurii mai mari a teoriei din terapia centrată pe client (1, Secțiunea a patra). Documentul de față își propune să descrie, într-o manieră întru câtva diferită, unul dintre aspectele acelei teorii. Prin el încerc să cercetez ceea ce este perceput drept caracterul ordonat subiacent al tuturor relațiilor umane — o ordine ce stabilește dacă relația va duce la creșterea, ameliorarea, deschiderea și dezvoltarea ambilor indivizi sau dacă va determina inhibarea creșterii psihice, defensivitate și blocaj la ambele părți.

Conceptul de congruență

Termenul „congruență" este esențial pentru o mare parte din ceea ce am de spus. Acest construct a fost creat pentru a acoperi un grup de fenomene ce par importante în terapie și în toate interacțiunile interpersonale. Aș vrea să încerc să-l definesc.

„Congruență" este termenul pe care l-am folosit pentru a indica o corespondență exactă între experiențele trăite și conștientizare. El poate fi extins ceva mai mult, acoperind corespondența între experiența trăită, conștientizare și comunicare. Poate că exemplul cel mai simplu îl constituie sugarul. Dacă el trăiește experiența foamei la nivel fiziologic și visceral, ceea ce conștien-

tizează corespunde cu această experiență, iar ceea ce comunică este de asemenea congruent cu experiența. E flămând și nemulțumit, iar acest lucru îl caracterizează la toate nivelurile. În acel moment, este integrat sau unitar în starea de foame. Pe de altă parte, dacă este sătul și mulțumit, și această stare constituie o congruență unitară, similară la nivel visceral, la nivelul conștientizării și la nivelul comunicării. Sugarul este una și aceeași persoană unitară, indiferent dacă-i accesăm experiența la nivelul visceral, la cel al conștientizării sau la cel al comunicării. Poate că unul dintre motivele pentru care majoritatea oamenilor reacționează în fața sugarilor constă în faptul că aceștia sunt atât de deplin autentici, integrați, congruenți. Dacă un sugar exprimă afecțiune, furie, mulțumire sau frică, nu există în mintea noastră nici o îndoială că e *una cu* acea experiență, până-n adâncul ființei sale. Este, în mod transparent, speriat, iubitor, flămând etc.

Pentru a găsi un exemplu de incongruență trebuie să ne îndreptăm spre o persoană trecută de etapa prunciei. Ca să luăm un exemplu ușor de recunoscut, să ne gândim la omul care se înfurie în timpul unei discuții de grup. Se roșește la față, tonul vocii sale comunică furie, își amenință cu degetul adversarul. Și totuși, când un prieten spune „Ei, hai să nu ne înfuriem pentru asta", omul răspunde, cu o sinceritate și o surprindere vizibile: „Nu sunt furios! N-am absolut nici un fel de *sentiment* în privința asta! Nu făceam decât să arăt adevărurile logice". Afirmația îi face pe ceilalți membri ai grupului să izbucnească în râs.

Ce se petrece aici? Pare clar că, la nivel fiziologic, omul trăiește experiența furiei. Dar la nivel de conștientizare nu se întâmplă același lucru. Conștient, el *nu* resimte furie, nici nu o comunică (din câte conștientizează el). Există o incongruență reală între experiență și conștientizare, precum și între experiență și comunicare.

Un alt aspect ce trebuie remarcat aici este acela că, de fapt, comunicarea individului este ambiguă și neclară. Prin cuvinte, ea constituie o prezentare logică a faptelor. Prin ton și prin gesturile însoțitoare transmite un mesaj foarte diferit: „Sunt furios pe tine". Cred că această ambiguitate, acest caracter contradictoriu al comunicării sunt prezente ori de câte ori o persoană pe moment incongruentă încearcă să comunice.

Exemplul ilustrează încă o fațetă a conceptului de incongruență. Individul nu este un evaluator de încredere al propriului grad de congruență. Astfel, râsul grupului indică o evaluare clară, consensuală că omul *simte* furie, indiferent dacă crede sau nu acest lucru. Dar la nivelul conștiinței sale, acest lucru nu este adevărat. Altfel spus, se pare că gradul de congruență nu poate fi evaluat de persoana în cauză în acel moment. Putem face progrese învățând să-l măsurăm prin prisma unui cadru de referință exterior. De asemenea, am învățat multe despre incongruență din capacitatea persoanei de a-și recunoaște propria incongruență în trecut. Astfel, dacă omul din exemplul nostru s-ar afla în terapie, el ar putea să se întoarcă la incidentul respectiv, aflându-se în siguranța plină de acceptare a orei de terapie, și să spună: „Acum îmi dau seama că eram teribil de furios pe el, chiar dacă, la acel moment, credeam că nu sunt". Spunem că a ajuns să înțeleagă că defensivitatea l-a împiedicat în acel moment să-și conștientizeze furia.

Un nou exemplu va înfățișa alt aspect al incongruenței. Doamna Brown, care și-a înăbușit căscatul și s-a tot uitat la ceas ore în șir, îi spune gazdei sale la plecare: „M-am simțit *foarte* bine în seara asta! A fost o petrecere încântătoare". Aici nu este

vorba despre incongruență între experiență și conștientizare. Doamna Brown e cât se poate de conștientă că e plictisită. Incongruența este între conștientizare și comunicare. Așadar, putem observa că atunci când există o incongruență între experiență și conștientizare, ea este descrisă de obicei drept defensivitate sau refuz de a conștientiza. Când incongruența există între conștientizare și comunicare, ea este descrisă de obicei drept falsitate sau minciună.

Constructul congruenței are un corolar important, care nu este deloc evident. El poate fi descris astfel: dacă un individ este pe deplin congruent în momentul prezent, experiența sa fiziologică reală fiind reprezentată corect la nivelul conștiinței, iar ceea ce comunică fiind congruent cu ceea ce conștientizează, atunci ceea ce comunică nu va conține niciodată exprimarea unui fapt exterior. Dacă e congruent, nu va putea spune „Piatra aceea e tare", „El e prost", „Ești un om rău" sau „Ea e inteligentă". Conștientizarea corectă a *experienței trăite* va fi exprimată totdeauna sub formă de sentimente, percepții, semnificații din perspectiva unui cadru de referință intern. Nu pot *ști* vreodată că el e prost sau că tu ești un om rău. Pot doar să percep că așa îmi pari. La fel, strict vorbind, nu *știu* că piatra e tare, chiar dacă pot fi foarte sigur că o voi *simți* ca fiind tare dacă voi cădea pe ea. (Și chiar și atunci, îi pot permite fizicianului să o perceapă drept o masă foarte permeabilă de atomi și molecule cu viteză mare.) Dacă persoana este complet congruentă, este clar că toate comunicările sale vor fi formulate neapărat în contextul percepției personale. Acest lucru are implicații foarte importante.

Ca scurtă digresiune, se poate menționa faptul că, dacă o persoană vorbește tot timpul din perspectiva percepției personale, asta nu înseamnă neapărat congruență, căci orice mod de exprimare *poate fi* folosit ca tip de apărare. Astfel, persoana aflată într-un moment de congruență își va comunica în mod necesar percepțiile și sentimentele ca fiind percepții și sentimente, și nu *adevăruri* despre altă persoană sau despre lumea externă. Situația inversă nu este însă neapărat valabilă.

Poate că am spus destule pentru a arăta că acest concept al congruenței este un concept întru câtva complex, cu o serie de caracteristici și implicații. Nu e ușor de definit în termeni operaționali, cu toate că unele studii efectuate, precum și altele aflate în curs de desfășurare oferă indicatori operaționali rudimentari cu privire la experiențele care sunt trăite, distincte față de conștientizarea acelor experiențe. Credem că sunt posibile noi rafinări.

Ca să încheiem definirea constructului într-un mod mai pragmatic, cred că tindem cu toții să recunoaștem congruența și incongruența la indivizii cu care avem de-a face. În cazul unor indivizi, ne dăm seama că, în majoritatea privințelor, nu numai că intenționează conștient să spună exact ceea ce spun, ci, în plus, cele mai profunde sentimente ale lor concordă cu ceea ce exprimă, indiferent că e vorba de furie, spirit de competiție, afecțiune sau cooperare. Avem impresia că „știm exact pe ce poziție se plasează". În cazul altui individ, ne dăm seama că spusele sale sunt aproape sigur un paravan, o fațadă. Ne întrebăm ce simte *cu adevărat*. Ne întrebăm dacă *el* știe ce simte. Cu un astfel de om tindem să fim prudenți și precauți.

Evident, deci, indivizii diferiți se deosebesc în ceea ce privește gradul de congruență și unul și același individ are grade de congruență diferite în momente diferite, în funcție de ceea

ce trăiește și dacă poate să accepte în plan conștient acea experiență sau trebuie să se apere de ea.

Legătura dintre congruență și comunicare în relațiile interpersonale

Poate că semnificația acestui concept pentru relațiile interpersonale va putea fi înțeleasă dacă facem câteva afirmații despre un Smith și un Jones ipotetici.

1. Orice lucru comunicat de Smith lui Jones este marcat de un anumit grad de congruență al lui Smith. Acest lucru decurge evident din cele de mai sus.

2. Cu cât este mai mare congruența lui Smith la nivel de experiență trăită, conștientizare și comunicare, cu atât este mai probabil ca Jones să perceapă comunicarea ca fiind *clară*. Cred că am vorbit suficient despre acest lucru. Dacă toate indiciile din limbaj, ton și gesturi sunt unitare, fiindcă izvorăsc din congruența și caracterul unitar al lui Smith, există șanse mai mici ca aceste indicii să aibă o semnificație ambiguă sau neclară pentru Jones.

3. Ca urmare, cu cât este mai clară comunicarea din partea lui Smith, cu atât Jones răspunde cu mai multă claritate. Aceasta înseamnă pur și simplu a spune că, chiar dacă Jones ar putea fi *in*congruent în ceea ce privește felul cum receptează subiectul de discuție, răspunsul său va avea oricum *mai multă* claritate și congruență decât dacă ar fi receptat comunicarea lui Smith ca fiind ambiguă.

4. Cu cât Smith e mai congruent cu privire la subiectul despre care comunică, cu atât trebuie să se apere mai puțin în această privință și cu atât este mai capabil să asculte cu acuratețe răspunsul lui Jones. Altfel spus, Smith a exprimat ceea ce simte cu adevărat. Ca urmare, este mai liber să asculte. Cu cât prezintă mai puțin o fațadă ca să se apere, cu atât poate asculta mai cu acuratețe ceea ce comunică Jones.

5. Dar atunci Jones se simte înțeles în mod empatic. Simte că, în cele ce a exprimat despre sine (nu contează dacă defensiv sau congruent), Smith l-a înțeles cam așa cum se vede el însuși și așa cum percepe el subiectul discutat.

6. Fiindcă Jones se simte înțeles, asta înseamnă că trăiește experiența atitudinii pozitive față de Smith. A simți că ești înțeles înseamnă să simți că ai făcut o schimbare pozitivă în experiența altcuiva — în acest caz, a lui Smith.

7. Dar în măsura în care Jones (a) îl percepe pe Smith ca fiind congruent sau integrat în această relație; (b) îl percepe pe Smith ca nutrind atitudine pozitivă față de el; (c) îl percepe pe Smith ca manifestând înțelegere empatică — în această măsură sunt îndeplinite condițiile unei relații terapeutice. Am încercat, în altă lucrare (2), să descriu condițiile care credem, pe baza experienței, că sunt necesare și suficiente pentru terapie și nu voi repeta aici descrierea respectivă.

8. În măsura în care Jones percepe aceste caracteristici ale unei relații terapeutice, constată că percepe tot mai puține bariere în calea comunicării. Ca atare, tinde să comunice despre sine în mai mare măsură așa cum este, mai congruent. Puțin câte puțin, defensivitatea sa scade.

9. Fiindcă a comunicat despre sine mai liber, mai puțin defensiv, Jones este mai capabil acum să asculte cu acuratețe, fără nevoia de deformări defensive, ceea ce comunică Smith mai departe. Aceasta este o repetare a pasului 4, dar acum în ce-l privește pe Jones.

10. În măsura în care Jones este capabil să asculte, Smith se simte acum înțeles în mod empatic (ca în pasul 5 pentru Jones), percepe atât aprecierea pozitivă a lui Jones (în mod pa-

ralel cu pasul 6) și constată că percepe relația ca fiind terapeutică (paralel într-o anumită măsură cu pasul 7). Astfel, Smith și Jones au avut un anumit efect terapeutic unul asupra celuilalt.

11. Aceasta înseamnă că procesul terapiei se desfășoară într-o anumită măsură în fiecare dintre ei și că rezultatele terapiei vor apărea, în acea măsură, la fiecare: schimbări la nivelul personalității, în direcția unei unificări și integrări mai mari; mai puține conflicte și mai multă energie utilizabilă pentru o viață eficientă; schimbări la nivelul comportamentului, în direcția unei maturități mai mari.

12. Elementul limitator în această înșiruire de evenimente pare a fi introducerea de material amenințător. Astfel, dacă în pasul 3 Jones include în răspunsul său mai congruent un material nou, aflat în afara ariei de congruență a lui Smith, atingând o zonă în privința căreia Smith este *in*congruent, Smith ar putea să nu fie capabil să asculte cu acuratețe, se apără auzind ce comunică Jones, răspunde cu o comunicare ambiguă și întreg procesul descris în acești pași începe să se deruleze în sens invers.

O formulare provizorie a unei legi generale

Luând în considerație toate afirmațiile de mai sus, pare posibil să le exprim mult mai economic, ca principiu generalizat. Iată o astfel de încercare:

Presupunând (a) o disponibilitate minimă din partea a doi oameni de a se afla în contact; (b) o capacitate și o disponibilitate minimă din partea fiecăruia de a primi comunicări din partea celuilalt; și (c) presupunând continuarea contactului pe o perioadă de timp, atunci avansăm ipoteza că se va dovedi corectă următoarea relație:

Cu cât este mai mare congruența între experiență, conștientizare și comunicare din partea unui individ, cu atât relația rezultată va presupune în mai mare măsură: tendința spre comunicare reciprocă, caracterizată de tot mai multă congruență; tendința spre înțelegerea reciprocă mai corectă a comunicărilor; adaptare psihică și funcționare mai bune la ambele părți; satisfacție a amândurora cu privire la relație.

Invers, cu cât este mai mare *incongruența* comunicată între experiență și conștientizare, cu atât relația rezultată va presupune mai mult: continuarea comunicărilor de aceeași calitate; dezintegrarea înțelegerii corecte, adaptare psihică și funcționare mai slabe la ambele părți și nemulțumirea amândurora cu privire la relație.

Această lege generală ar putea fi formulată, probabil cu și mai mare acuratețe formală, într-o manieră ce recunoaște că percepția *destinatarului* comunicării este cea crucială. Astfel, presupunând aceleași condiții preliminare ca anterior, cu privire la disponibilitatea de a se afla în contact etc., legea postulată poate fi formulată după cum urmează:

Cu cât Y percepe ceea ce comunică X ca având congruență la nivel de experiență, conștientizare și comunicare, cu atât relația rezultată va presupune mai mult: (etc., la fel ca mai sus).

Astfel formulată, „legea" devine o ipoteză care ar trebui să poată fi testată, din moment ce *percepția* lui Y cu privire la comunicarea lui X n-ar trebui să fie prea greu de măsurat.

Aș vrea să mai avansez, extrem de provizoriu, ideea încă unui aspect al întregii chestiuni, aspect deseori foarte real în relația terapeutică și, de asemenea, în alte relații, deși poate observat mai puțin clar.

În relația reală, atât clientul, cât și terapeutul se confruntă frecvent cu alegerea existențială: „Să îndrăznesc să comunic în întregime gradul de congruență pe care-l simt? Să îndrăznesc să-mi fac comunicarea să concorde cu experiența trăită și cu conștientizarea acelei experiențe? Să îndrăznesc să comunic despre mine așa cum sunt, sau comunicarea mea ar trebui să fie ceva mai redusă ori diferită?" Caracterul acut al acestei probleme constă în posibilitatea, deseori viu întrevăzută, de a fi amenințat sau respins. A comunica în întregime conștientizarea experienței relevante înseamnă a-ți asuma un risc în relațiile interpersonale. După mine, asumarea sau neasumarea acestui risc este ceea ce hotărăște dacă o relație dată devine tot mai terapeutică pentru ambele părți sau duce spre dezintegrare.

Altfel spus: nu pot alege dacă ceea ce conștientizez va fi congruent cu experiența pe care o trăiesc. Acest lucru este stabilit de nevoia mea de a mă apăra, iar de aceasta nu sunt conștient. Dar am în față o alegere existențială permanentă: ceea ce comunic va fi sau nu congruent cu ceea ce conștientizez privind experiența pe care o trăiesc? Această alegere făcută clipă de clipă într-o relație poate răspunde la întrebarea dacă relația se va îndrepta într-o direcție sau în cealaltă, în termenii acestei legi postulate.

Trimiteri bibliografice

1. Rogers, Carl R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. În Koch, E. (coord.). *Psychology: A Study of a Science*, vol. III. New York: McGraw-Hill, 1959, 184-256.

2. Rogers, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *J. Consult. Psychol.*, *21*, 95-103.

CAPITOLUL 19

Spre o teorie a creativității

În decembrie 1952, un grup sponsor de la Universitatea Ohio a convocat, prin invitații, o conferință asupra creativității. Artiștii, scriitorii, balerinii, muzicienii au fost reprezentați cu toții, la fel și cadrele didactice din aceste domenii. În plus, au fost prezenți cei interesați de procesul de creație: filosofi, psihiatri, psihologi. A fost o conferință însuflețită și hrănitoare, care m-a determinat să pun pe hârtie niște însemnări grosiere despre creativitate și elementele care ar putea-o stimula. Le-am dezvoltat ulterior, rezultând lucrarea ce urmează.

*

Susțin că există o nevoie socială disperată de comportament creativ din partea indivizilor creativi. Acest lucru este motivul care justifică avansarea unui proiect de teorie a creativității — natura actului de creație, condițiile în care se produce și modul în care poate fi stimulat în mod constructiv. O astfel de teorie ar putea servi drept stimul și ghid pentru studiile de cercetare din acest domeniu.

Multe dintre criticile grave la adresa culturii noastre și a tendințelor sale pot fi formulate cel mai bine prin prisma unei sărăcii a creativității. Să formulăm foarte pe scurt câteva dintre acestea:

În educație tindem să devenim conformiști, stereotipi, indivizi a căror instruire este „încheiată", și nu gânditori originali, cu libertate creatoare.

În activitățile de timp liber, distracțiile pasive și acțiunile de grup înregimentate predomină copleșitor, pe când activitățile creative se văd mult mai rar.

În științe există tehnicieni din belșug, dar numărul celor care pot formula creativ ipoteze și teorii rodnice este cu adevărat foarte mic.

În industrie, creația este rezervată celor puțini: managerul, designerul, șeful secției de cercetare, iar pentru cei mulți, viața este lipsită de demersuri originale sau creative.

În viața individuală și de familie rămâne valabilă aceeași imagine. În hainele pe care le purtăm, alimentele pe care le mâncăm, cărțile pe care le citim și ideile pe care le susținem există o tendință puternică spre conformism, spre stereotipie. A fi original sau diferit este un lucru perceput drept „primejdios".

De ce să ne preocupe acest lucru? Dacă nouă, ca popor, ne place mai mult conformismul decât creativitatea, n-ar trebui să avem voie să facem această alegere? După părerea mea, o astfel de alegere ar fi întru totul rezonabilă dacă n-ar exista o mare umbră ce planează asupra noastră, a tuturor. Într-o vreme când cunoașterea, constructivă și distructivă, progresează în cele mai incredibile salturi, ducând într-o epocă atomică fantastică,

adaptarea cu adevărat creativă pare să reprezinte singura posibilitate ca omul să țină pasul cu schimbările caleidoscopice din lumea sa. În contextul în care descoperirile și invențiile științifice se dezvoltă, ni se spune, în progresie geometrică, un popor în general pasiv și limitat de cultură nu poate face față problemelor tot mai numeroase. Dacă indivizii, grupurile și popoarele nu pot să imagineze, să construiască și să remodeleze creativ noi moduri de a se raporta la aceste schimbări complexe, luminile se vor stinge. Dacă omul nu poate găsi adaptări noi și originale la mediul său tot atât de rapid pe cât știința sa poate schimba mediul, cultura noastră va pieri. Prețul pe care-l vom plăti pentru lipsa de creativitate nu va consta doar în dezadaptare individuală și tensiuni de grup, ci în anihilare internațională.

În consecință, investigațiile asupra procesului creativității, asupra condițiilor în care se produce el și a modurilor în care poate fi facilitat sunt, după mine, de maximă importanță.

Prezint secțiunile următoare cu speranța de a propune o structură conceptuală pe baza căreia s-ar putea desfășura astfel de investigații.

Procesul de creație

Există diferite moduri de a defini creativitatea. Ca să fac mai clară semnificația a ceea ce va urma, dați-mi voie să prezint elementele care fac parte, după mine, din procesul de creație și apoi să încerc o definire.

În primul rând, pentru mine, ca om de știință, trebuie să existe ceva observabil, un produs al creației. Fanteziile mele pot fi extrem de noi, însă ele nu pot fi definite în mod util drept creative decât dacă se concretizează într-un produs observabil — decât dacă sunt prezentate simbolic prin cuvinte, scrise într-o poezie, traduse într-o operă de artă sau transformate într-o invenție.

Aceste produse trebuie să fie construcții noi. Noutatea decurge din calitățile unice ale individului în interacțiunea sa cu materialele oferite de experiență. Produsul creativității poartă întotdeauna pecetea individului, dar produsul nu este individul, nici materialele sale, ci face parte din relația dintre cele două.

După părerea mea, creativitatea nu se limitează la un conținut anume. Presupun că nu există nici o diferență fundamentală în ceea ce privește procesul de creație așa cum apare el în pictarea unui tablou, compunerea unei simfonii, conceperea de noi instrumente de ucis, elaborarea unei teorii științifice, descoperirea de noi procedee în relațiile umane sau crearea unor noi forme ale personalității proprii, ca în psihoterapie. (Mai mult, experiența mea în acest ultim domeniu și nu în privința vreunei arte mi-a trezit interesul special față de creativitate și facilitarea ei. Cunoașterea intimă a felului în care se remodelează individul în relația terapeutică, cu originalitate și măiestrie eficientă, îți dă încredere în potențialul creator al tuturor indivizilor.)

Definiția pe care o dau, așadar, procesului de creație este aceea că el reprezintă concretizarea în acțiune a unui nou produs relațional, născut din unicitatea individului, pe de o parte, și materialele, întâmplările, oamenii sau circumstanțele din viața sa, pe de altă parte.

Să adaug câteva detalii negative cu privire la această definiție. Ea nu face nici o deosebire între creativitatea „bună" și cea „rea". Un om ar putea să descopere o cale de a alina durerea, în timp ce altul concepe o formă nouă, mai subtilă de tortură pentru deținuții politic. Ambele acțiuni sunt, după mine, creative, cu toate că valoarea lor socială este extrem de diferită. Voi face

mai târziu comentarii cu privire la aceste valorizări sociale, însă am evitat să le introduc în definiție fiindcă sunt foarte oscilante. Galileo și Copernic au făcut descoperiri creatoare care, la vremea lor, au fost evaluate ca fiind blasfemiatoare și malefice, iar în prezent sunt considerate fundamentale și constructive. Nu e de dorit să ne începoșăm definiția cu termeni întemeiați pe subiectivism.

Un alt mod de a privi aceeași chestiune este cel de a observa că, pentru a fi considerat în istorie drept rezultat al creativității, produsul trebuie să poată fi acceptat de un anumit grup, într-o anumită perioadă. Acest fapt nu este însă util pentru definiția noastră, din cauza valorizării fluctuante pe care am menționat-o deja, dar și pentru că, fără îndoială, multe produse creative n-au fost niciodată remarcate în plan social, ci au dispărut fără a fi fost evaluate vreodată. Așadar, această idee a acceptării de către un grup este omisă și ea din definiția noastră.

În plus, ar trebui arătat că definiția nu face distincții cu privire la gradul de creativitate, fiindcă și aceasta este o judecată de valoare cu caracter extrem de variabil. Acțiunea copilului care inventează un joc nou cu prietenii săi, Einstein formulând teoria relativității, gospodina care inventează un sos nou pentru friptură, un tânăr autor care-și scrie primul roman — toți acești oameni sunt creativi, prin prisma definiției noastre, și nu facem nici o încercare de a-i plasa într-o anumită ordine, ca fiind unii mai creativi decât alții.

Motivația creativității

Principala forță motivatoare a creativității pare a fi aceeași tendință pe care o descoperim în profunzime ca fiind forța vindecătoare din psihoterapie: *tendința omului de a se actualiza, de a deveni una cu potențialele sale*. Prin aceasta mă refer la tendința direcțională ce poate fi văzută la toate formele materiei organice, inclusiv în viața omenească — imboldul imperios de a se extinde, a se dezvolta, a se maturiza, tendința de a exprima și activa toate capacitățile organismului, adică sinele. Această tendință poate ajunge să fie adânc îngropată sub nenumărate straturi de mecanisme psihice de apărare întărite; poate fi ascunsă în spatele unor măști elaborate, care-i neagă existența; însă eu am convingerea, obținută pe baza experienței, că ea există în fiecare individ și așteaptă doar condițiile adecvate pentru a fi eliberată și a se exprima. Această tendință constituie principala motivație a creativității atunci când organismul leagă noi relații cu mediul, încercând să fie cât mai deplin el însuși.

Să încercăm acum să ne ocupăm direct de această chestiune enigmatică a valorii sociale a actului de creație. Probabil că pe prea puțini dintre noi ne interesează să facilităm o creativitate distructivă social. Nu vrem, cu bună știință, să depunem eforturi pentru dezvoltarea indivizilor al căror geniu creator se concretizează în moduri noi, mai bune de a jefui, exploata, tortura, ucide alți oameni sau pentru dezvoltarea de organizații politice ori a unor forme de artă care duc omenirea pe căi ale autodistrugerii fizice sau psihice. Și totuși, cum se pot face discriminările necesare, așa încât să încurajăm creativitatea constructivă și nu pe cea distructivă?

Distincția nu poate fi făcută prin examinarea produsului. Esența lucrului creativ constă în noutatea sa, așa că n-avem nici un standard pe baza căruia să-l judecăm. Mai mult, istoria arată faptul că, cu cât produsul este mai original și are implicații mai vaste, cu atât sunt șanse mai mari de a fi considerat malefic

de către contemporanii săi. Creația cu însemnătate autentică, indiferent că este o idee, o operă de artă sau o descoperire științifică, este foarte probabil să fie privită la început ca fiind ceva eronat, rău sau prostesc. Ulterior, poate fi considerată ca fiind ceva evident, ce se impune de la sine. Abia mai târziu își primește evaluarea finală, de contribuție creativă. Pare clar că nici un muritor contemporan nu poate evalua satisfăcător un produs creativ la momentul producerii lui, și această afirmație este cu atât mai adevărată, cu cât e mai mare noutatea creației.

Nu ajută la nimic nici examinarea scopurilor individului implicat în procesul de creație. Multe, poate cele mai multe dintre creațiile și descoperirile științifice care s-au dovedit a avea o mare valoare socială au fost motivate de scopuri care au avut de-a face mai degrabă cu interesul personal decât cu valoarea socială, iar pe de altă parte, istoria consemnează un deznodământ întru câtva trist pentru multe dintre acele creații (diferite utopii, Prohibiția etc.) al căror scop declarat a fost binele social. Nu, trebuie să recunoaștem că individul creează în primul rând fiindcă acest lucru îi aduce satisfacție, fiindcă acest comportament este perceput ca ducând la actualizarea sinelui, și că nu ajungem nicăieri dacă încercăm să facem diferența între scopurile „bune" și cele „rele" ale procesului de creație.

Și atunci, trebuie să renunțăm la orice încercare de a diferenția creativitatea cu potențial constructiv de cea cu potențial distructiv? Nu cred că această concluzie pesimistă este justificată. Constatările clinice recente din domeniul psihoterapiei ne dau speranță în această privință. S-a constatat că, atunci când individul este „deschis" față de toate experiențele sale (expresie ce va fi definită mai pe larg), comportamentul său va fi creativ și vom

putea avea încredere că creativitatea sa este esențialmente constructivă.

Diferențierea poate fi exprimată foarte pe scurt astfel: în măsura în care individul refuză conștientizarea (sau reprimă, dacă preferați acest termen) unor arii întinse ale experienței sale, produsele sale creative pot fi patologice, malefice social sau și una, și alta. În măsura în care individul este deschis față de toate aspectele experienței sale și poate conștientiza toate feluritele simțiri și percepții ce se petrec în organismul său, produsul cel nou al interacțiunii sale cu mediul va tinde să fie constructiv și pentru sine, și pentru alții. Ca să ilustrez, individul cu tendințe paranoide poate elabora creativ o teorie extrem de nouă cu privire la relația dintre el însuși și mediul său, văzând dovezi în sprijinul acelei teorii în tot felul de indicii mărunte. Teoria lui nu are valoare socială, poate fiindcă există o gamă imensă de experiențe cărora acest individ nu le poate da voie să intre în câmpul conștiinței. Socrate, pe de altă parte, considerat „nebun" de contemporanii săi, a elaborat idei noi care s-au dovedit a fi constructive în plan social. Aceasta, foarte probabil, fiindcă era remarcabil de lipsit de mecanisme defensive și de deschis față de experiență.

Raționamentul aflat la baza acestor afirmații va deveni, poate, mai clar în restul secțiunilor acestei lucrări. Baza sa principală este însă descoperirea, în psihoterapie, a faptului că, pe măsură ce individul devine mai deschis față de toate aspectele experienței sale și mai conștient de ele, există o probabilitate mai mare să acționeze într-o manieră pe care am numi-o socializată. Dacă poate fi conștient de impulsurile sale ostile, dar și de dorința sa de prietenie și acceptare; conștient de așteptările culturii din care face parte, dar la fel de conștient de propriile sco-

puri; conștient de dorințele sale egoiste, dar și de grija duioasă și sensibilă față de altă persoană, atunci se poartă într-o manieră armonioasă, integrată, constructivă. Cu cât e mai deschis față de experiențele sale, cu atât comportamentul său arată că natura speciei umane tinde spre existența socială constructivă.

Condițiile interne ale creativității constructive

Care sunt condițiile din interiorul individului care se asociază cel mai strâns cu actul creator cu potențial constructiv? Eu văd ca posibilități următoarele:

A. Deschiderea față de experiență: extindere. Acest lucru este opusul defensivității psihologice, prin care anumite experiențe sunt împiedicate să intre în câmpul conștiinței, decât poate în manieră deformată, pentru a proteja organizarea sinelui. La persoana deschisă spre experiență, fiecare stimul este transmis liber prin sistemul nervos, fără a fi deformat de vreun proces de apărare. Indiferent dacă provine din mediu, ca impact al formei, culorii sau sunetului asupra nervilor senzoriali, sau își are originea în viscere sau este urma unei amintiri în sistemul nervos central, stimulul se află la dispoziția conștiinței. Aceasta înseamnă că, în loc să perceapă în categorii prestabilite („copacii sunt verzi", „educația universitară e bună", „arta modernă e caraghioasă"), individul este conștient de momentul existențial dat așa cum este *acesta*, fiind astfel receptiv față de numeroasele experiențe care nu se încadrează în categoriile obișnuite (*acest* copac e violet", *„această* educație universitară e dăunătoare", *„această* sculptură modernă are un efect puternic asupra mea").

Acest ultim aspect sugerează o altă modalitate de a descrie deschiderea față de experiență. Ea presupune lipsa de rigiditate și permeabilitatea granițelor conceptelor, convingerilor, percepțiilor și ipotezelor. Presupune toleranță față de ambiguu, atunci când există ambiguitate. Presupune capacitatea de a primi numeroase informații conflictuale fără a impune situației o clarificare finală. Înseamnă ceea ce specialistul în semantică generală numește „orientare extensivă".

Această deschidere totală a câmpului conștiinței față de ceea ce există în momentul prezent este, după mine, o condiție importantă a creativității constructive. Ea este prezentă, fără îndoială, în manieră la fel de intensă, dar mai îngustă în tot ce înseamnă creativitate. Artistul profund neadaptat, care nu poate să identifice sau să conștientizeze sursa interioară a nefericirii sale, poate fi totuși conștient, cu finețe și sensibilitate, de formele și culorile din experiența sa. Tiranul (la scară măruntă sau foarte mare) care nu se poate confrunta cu slăbiciunile proprii poate fi totuși foarte receptiv și conștient de fisurile din armura psihică a celor cu care are de-a face. Întrucât există deschidere față de o fază a experienței, creativitatea este posibilă; întrucât deschiderea vizează *doar* una dintre fazele experienței, produsul acestei creativități poate avea efect distructiv asupra valorilor sociale. Cu cât individul are la dispoziție un câmp al conștiinței sensibil la toate fazele experienței sale, cu atât putem fi mai siguri că manifestările creativității sale vor fi constructive în plan personal și social.

B. Un locus al evaluării intern. Poate cea mai importantă condiție a creativității este aceea ca sursa sau locusul judecăților evaluatoare să fie internă. Pentru persoana creativă, valoarea produsului ei este dată nu de laudele sau criticile venite de la alții, ci de ea însăși. Am creat ceva care mă mulțumește pe *mine*? Exprimă o parte din mine — ceea ce simt sau ceea ce gândesc,

durerea sau extazul meu? Acestea sunt singurele întrebări care contează cu adevărat pentru persoana creativă sau pentru orice persoană atunci când este creativă.

Aceasta nu înseamnă că individul este orb la judecățile altora sau nu este dispus să le conștientizeze, ci doar că temeiul evaluării se află în sine însuși, în propria reacție, la nivel de organism, față de produsul său și în felul cum îl judecă el. Dacă produsul îi dă individului senzația de „eu în acțiune", de a constitui actualizarea unor potențialuri proprii care n-au existat anterior și care iau acum ființă, atunci este satisfăcător și creativ și nici o evaluare din exterior nu poate schimba acest fapt fundamental.

C. Capacitatea de a se juca cu elemente și concepte. Deși poate acest aspect este mai puțin important decât elementele A și B, el pare a fi o condiție a creativității. Cu deschiderea și lipsa de rigiditate descrise la A se asociază capacitatea jocului spontan cu idei, culori, forme, relații — capacitatea de a jongla cu elementele, alăturându-le în maniere imposibile, de a formula ipoteze nebunești, de a transforma faptul dat în ceva problematic, de a exprima ridicolul, de a traduce dintr-o formă într-alta, de a transforma în echivalente improbabile. Din această joacă și explorare spontană decurge bănuiala, vederea creativă a vieții într-un mod nou, semnificativ. Este ca și cum din nașterea irositoare a mii de posibilități apar una sau două forme evolutive, cu calități care le dau o valoare mai durabilă.

Actul de creație și fenomenele sale însoțitoare

Când sunt prezente aceste trei condiții, se produce creativitatea constructivă. Dar nu ne putem aștepta la o descriere exactă a actului de creație, căci el este indescriptibil prin însăși natura sa. Acesta este necunoscutul pe care trebuie să-l recunoaștem ca imposibil de cunoscut până când se produce. Acesta este improbabilul care devine probabil. Putem spune doar, la un mod foarte general, că actul de creație este comportamentul natural al unui organism care tinde să se declanșeze atunci când organismul este deschis față de toate experiențele interne și externe pe care le trăiește și când este liber să încerce, în mod flexibil, tot felul de relații. Din această multitudine de posibilități pe jumătate conturate, organismul o alege, la fel ca un mare computer, pe cea care satisface cel mai eficient o nevoie internă sau pe cea care formează o relație mai eficientă cu mediul sau pe cea care duce la descoperirea unei ordini mai simple și mai satisfăcătoare prin care să fie percepută viața.

Actul de creație are totuși o caracteristică pe care o putem descrie. Observăm în aproape toate produsele creației o selectivitate sau un accent, o dovadă a disciplinei, o încercare de a scoate la iveală esența. Artistul pictează suprafețe sau texturi în formă simplificată, ignorând variațiile minore ce există în realitate. Omul de știință formulează o lege fundamentală a relației, dând la o parte toate evenimentele sau circumstanțele particulare care i-ar putea ascunde frumusețea nudă. Scriitorul alege acele cuvinte și expresii care dau unitate exprimării sale. Putem spune că aceasta este influența persoanei concrete, a lui „eu". Realitatea conține o multitudine de fapte nedumeritoare, dar „eu" aduc o structură în relația mea cu realitatea; am felul „meu" de a percepe realitatea, și această selectivitate personală disciplinată (inconștient?) sau abstracție este ceea ce dă produselor creative calitatea lor estetică.

Cu toate că mai departe de atât nu putem merge cu descrierea vreunui aspect al actului de creație, există la nivelul individului anumite fenomene însoțitoare ce pot fi amintite. Primul este ceea ce putem numi sentimentul Evrica — „*Asta* e!". „Am descoperit!" „Asta e ceea ce voiam să exprim!"

Un alt fenomen însoțitor este anxietatea separării. Nu cred că există multe produse creative semnificative care să fie obținute fără sentimentul: „Sunt singur. Nimeni n-a mai făcut acest lucru. M-am aventurat pe un teritoriu pe care n-a mai păsit nimeni. Poate sunt nesăbuit sau mă înșel, m-am rătăcit sau sunt anormal".

Altă experiență ce însoțește de obicei creativitatea este dorința de a comunica. Mă îndoiesc că un om poate să creeze fără a dori să-și împărtășească creația cu alții. Doar pe această cale poate să-și aline anxietatea separării și să se asigure că aparține grupului. Poate că-și destăinuie teoriile doar în jurnalul personal. Poate că-și formulează descoperirile într-un cod criptic. Poate că-și ascunde poeziile într-un sertar încuiat. Poate că-și ține picturile într-o debara. Și totuși, își dorește să comunice cu un grup care să-l înțeleagă, chiar dacă trebuie să-și imagineze un astfel de grup. Nu creează ca să comunice, dar, o dată ce a creat, își dorește să împartă cu alții acest nou aspect al „propriei persoane în relație cu mediul".

Condițiile care stimulează creativitatea constructivă

Până aici am încercat să descriu natura creativității, să arăt care e calitatea experienței individuale ce sporește probabilitatea ca creativitatea să fie constructivă, să formulez condițiile actului de creație și să prezint unele dintre fenomenele sale însoțitoare. Dar, ca să facem progrese în satisfacerea nevoii sociale

prezentate la început, trebuie să știm dacă creativitatea constructivă poate fi stimulată și, dacă da, cum.

Însăși natura condițiilor interne ale creativității arată clar că ele nu pot fi forțate, ci trebuie lăsate să iasă la iveală. Fermierul nu poate face embrionul să se dezvolte și să iasă din sămânță; poate doar să ofere condițiile protectoare și hrănitoare care-i vor permite seminței să-și dezvolte potențialul. La fel e și cu creativitatea. Cum putem crea condițiile externe care vor stimula și vor hrăni condițiile interne descrise mai sus? Experiența în psihoterapie mă face să cred că, prin crearea condițiilor de siguranță și libertate psihică, amplificăm la maximum probabilitatea apariției creativității constructive. Să descriu aceste condiții cu un anumit grad de detaliere, etichetându-le drept X și Y.

X. *Siguranța psihică.* Aceasta poate fi creată prin trei procese asociate.

1. Acceptarea individului ca având o valoare unică. Ori de câte ori un profesor, părinte, terapeut sau altă persoană cu rol de facilitare simte, în esență, că individul are valoare așa cum este el și așa cum se dezvoltă, indiferent care ar fi starea sau comportamentul său actual, acea persoană stimulează creativitatea. Probabil că această atitudine poate fi autentică doar atunci când profesorul, părintele etc. sesizează potențialul individului și, astfel, poate avea încredere necondiționată în el, indiferent care ar fi starea lui în acel moment.

Receptată de individ, această atitudine are efectul de a-l face să perceapă un climat de siguranță. El învață treptat că poate fi așa cum este, fără prefăcătorie sau fațadă, fiindcă pare să fie considerat valoros indiferent ce face. În consecință, are mai puțină nevoie de rigiditate, poate descoperi ce înseamnă să fie el

însuși, poate încerca să se actualizeze în moduri noi și spontane. Cu alte cuvinte, se îndreaptă spre creativitate.

2. Oferirea unui climat din care lipsește evaluarea externă. Când încetăm să formulăm judecăți despre celălalt din perspectiva propriului locus al evaluării, stimulăm creativitatea. A se afla într-o atmosferă în care nu este evaluat, nu este măsurat pe baza unui standard extern este o experiență extrem de eliberatoare pentru individ. Evaluarea reprezintă întotdeauna o amenințare, creează întotdeauna nevoia de defensivitate, înseamnă întotdeauna că o parte a experiențelor trebuie împiedicate să ajungă în câmpul conștiinței. Dacă acest produs este evaluat pe baza standardelor externe ca fiind bun, trebuie să nu recunosc că mie nu-mi place. Dacă ceea ce fac este rău după standardele externe, trebuie să nu fiu conștient de faptul că acest lucru pare să mă reprezinte, să facă parte din mine. Dar dacă nu se emit judecăți pe baza standardelor externe, atunci pot fi mai deschis față de experiențele mele, pot să-mi recunosc mai clar și cu mai multă sensibilitate simpatiile și antipatiile, natura materialelor și a reacției mele față de ele. Pot începe să identific în mine locusul evaluării. Ca atare, mă îndrept spre creativitate.

Pentru a liniști posibilele îndoieli și temeri ale cititorului, trebuie arătat că a înceta să evaluezi pe cineva nu înseamnă să încetezi să mai ai reacții. La drept vorbind, ar putea să-ți ofere libertatea de a reacționa. „Nu-mi place ideea ta" (sau tabloul, invenția, scrierea) nu este o evaluare, ci o reacție. Ea se deosebește subtil, dar pregnant de judecata care spune: „Ceea ce faci este rău (sau bun) și această calitate îți este atribuită de către o sursă externă". Prima afirmație îi permite individului să-și păstreze propriul locus al evaluării. Ea conține posibilitatea ca eu să nu pot aprecia un lucru care este, de fapt, foarte bun. A doua afirmație, indiferent dacă laudă sau condamnă, tinde să pună persoana la dispoziția bunului plac al forțelor externe. I se spune că nu se poate întreba pur și simplu dacă acel produs constituie sau nu o exprimare de sine validă, ci trebuie să se preocupe de părerea celorlalți. Este îndepărtată de creativitate.

3. Înțelegerea empatică. Acest element este cel care, adăugat la celelalte două, oferă suprema siguranță psihică. Dacă spun că te „accept", dar nu știu nimic despre tine, e o acceptare superficială și tu îți dai seama că se poate schimba dacă ajung să te cunosc cu adevărat. Dar dacă te înțeleg empatic, dacă te văd pe tine și ceea ce simți și faci din propriul tău punct de vedere, dacă intru în lumea ta personală și o văd așa cum îți pare ție — și te accept în continuare, aceasta este într-adevăr siguranță. În acest climat îți poți lăsa adevăratul sine să iasă la iveală și să se exprime în forme noi și variate, în contextul relaționării cu lumea. Aceasta constituie o stimulare fundamentală a creativității.

Y. *Libertatea psihică.* Atunci când un profesor, părinte, terapeut sau altă persoană cu rol de facilitare îi acordă individului libertate deplină de exprimare simbolică, creativitatea este stimulată. Această permisivitate îi dă individului libertate deplină de a gândi, de a simți, de a fi tot ce există în adâncul ființei sale. Ea stimulează deschiderea și jonglarea jucăușă și spontană cu percepții, concepte și semnificații, ce face parte din creativitate.

Observați că descriu libertatea deplină de exprimare *simbolică*. Exprimarea în comportament a tuturor sentimentelor, impulsurilor și formulărilor poate să nu fie eliberatoare în toate cazurile. În anumite situații, comportamentul poate fi limitat de societate, și așa trebuie să și fie. Dar exprimarea simbolică nu trebuie limitată. Astfel, a distruge un obiect al urii (fie că e vorba de mamă sau de o clădire rococo) prin distrugerea unui simbol

al său este o acțiune eliberatoare. A-l ataca în realitate poate să dea naștere la vinovăție și să îngusteze libertatea psihică trăită. (Mă simt nesigur în privința acestui paragraf, dar e cea mai bună formulare pe care o pot oferi în acest moment și care pare să concorde cu experiența mea.)

Permisivitatea descrisă nu înseamnă moliciune, indulgență sau încurajare. Este permisiunea de a fi *liber*, ceea ce înseamnă și a fi responsabil. Individul este la fel de liber să se teamă de un nou demers ca și să-l dorească cu nerăbdare; liber să suporte urmările greșelilor, ca și pe cele ale realizărilor sale. Acest tip de libertate responsabilă de a fi el însuși stimulează dezvoltarea unui locus al evaluării sigur, în interiorul individului, și, în consecință, tinde să determine condițiile interne ale creativității constructive.

Încheiere

Am încercat să prezint un mod ordonat de a gândi procesul creativ, pentru ca unele dintre aceste idei să poată fi supuse la testări riguroase și obiective. Justificarea mea pentru formularea acestei teorii și motivele de a spera că vor fi întreprinse astfel de cercetări constau în faptul că dezvoltarea actuală a științelor exacte ne cere imperativ, la nivel individual și de cultură, comportamente creative de adaptare la noua noastră lume, dacă vrem să supraviețuim.

PARTEA A ȘAPTEA

Științele comportamentale și persoana

Mă simt profund îngrijorat că științele comportamentale, aflate în plină dezvoltare, ar putea fi folosite ca să-l controleze pe individ și să-l jefuiască de calitatea sa de persoană. Cred totuși că aceste științe ar putea fi folosite pentru a îmbunătăți persoana.

CAPITOLUL 20

Puterea tot mai mare a științelor comportamentale

*La sfârșitul anului 1955, profesorul B.F. Skinner de la Harvard m-a invitat să particip la o dezbatere prietenească, cu el, în cadrul convenției Asociației Psihologilor Americani ce urma să aibă loc în toamna anului 1956. Știa că avem concepții foarte divergente cu privire la folosirea cunoașterii științifice pentru modelarea sau controlarea comportamentului uman și a sugerat că dezbaterea ar fi utilă, fiindcă ar duce la clarificarea chestiunii. Și-a exprimat propriul punct de vedere fundamental, deplângând faptul că psihologii nu sunt dispuși să-și folosească puterea. „În prezent, psihologii manifestă o rezervă ciudată de a prelua controlul acolo unde există sau de a-l crea acolo unde nu există. În majoritatea clinicilor, accentul se pune în continuare pe psihometrie, și acest lucru se datorează în parte refuzului de a ne asuma responsabilitatea controlului. [...] În mod ciudat, ne simțim obligați să lăsăm controlul activ al comportamentului uman pe seama celor care-l înșfacă în scopuri egoiste".**

* Skinner, B.F., în Current Trends in Psychology, coordonată de Wayne Dennis (University of Pittsburgh Press, 1947), pp. 24-25.

Eram de acord cu el că o discuție de acest fel va avea un scop valoros, prin faptul că va trezi interesul față de o chestiune importantă. Am susținut dezbaterea în septembrie 1956. Ea a atras un public mare și atent și, așa cum se întâmplă cu dezbaterile, majoritatea participanților au simțit la plecare, fără îndoială, că li s-au confirmat concepțiile pe care le aveau când au venit. Textul dezbaterii a fost publicat în Science, *30 noiembrie 1956,* 124, *pp. 1057-1066.*

Ulterior, cugetând asupra acestei experiențe, singurul lucru care m-a nemulțumit a constat în faptul că a fost o dezbatere. Cu toate că și Skinner, și eu am încercat să evităm contrazicerea de dragul contrazicerii, tonul discuției a fost totuși de tipul ori–ori. Consideram că subiectul este mult prea important pentru a fi considerat o dispută între două persoane ori o simplă chestiune de alb sau negru. De aceea, pe parcursul anului următor mi-am așternut pe hârtie mai pe larg și, cred, cu o nuanță polemică mai redusă propria percepție asupra elementelor acestei probleme care va fi privită într-o zi drept o decizie de profundă importanță pentru societate. Expunerea pare să se împartă în mod firesc în două părți, ce constituie cele două capitole care urmează.

Când am scris aceste texte, n-aveam în minte un anumit plan de a le utiliza. Le-am folosit însă ca bază pentru prelegeri în cadrul cursului „Tendințe contemporane" la Universitatea Wisconsin, iar în ultimul an le-am folosit ca bază pentru un seminar cu cadre didactice și studenți susținut la Institutul Tehnologic California.

*

Științele care se ocupă de comportament sunt la vârsta prunciei. De obicei, se consideră că acest grup de discipline științifice include psihologia, psihiatria, sociologia, psihologia socială, antropologia și biologia, cu toate că uneori sunt incluse și alte științe sociale, precum economia și politologia, iar matematica și statistica sunt foarte implicate, ca discipline instrumentale. Deși toate acestea încearcă să înțeleagă comportamentul omului și al animalelor și deși cercetarea progresează cu pași mari în aceste domenii, aria în care sunt cuprinse rămâne una în care există, fără îndoială, mai multă confuzie decât cunoaștere. Specialiștii preocupați din aceste domenii tind să sublinieze imensa noastră ignoranță științifică în ceea ce privește comportamentul și puținătatea legilor generale care au fost descoperite. Ei tind să compare starea acestui domeniu al demersurilor științifice cu cel al fizicii și, văzând relativa precizie a măsurărilor, acuratețea predicției și eleganța și simplitatea legităților descoperite în acest al doilea domeniu, sunt acut de conștienți de noutatea, starea incipientă, imaturitatea domeniului științelor comportamentale.

Fără a nega câtuși de puțin adevărul acestei imagini, cred că uneori el este subliniat într-atât, încât publicul general nu mai reușește să vadă și cealaltă față a medaliei. Știința comportamentului, deși în fașă, a făcut pași foarte mari spre a deveni o știință de tip „dacă–atunci". Prin aceasta vreau să spun că a făcut progrese izbitoare în discernerea și descoperirea de relații cu caracter de lege, de tipul: *dacă* există anumite condiții, *atunci* vor apărea în mod previzibil anumite comportamente. Cred că prea puțini oameni sunt conștienți de amploarea și profunzimea progreselor făcute în ultimele decenii în câmpul științelor comportamentale. Și mai puțini par a fi conștienți de problemele sociale, educaționale, politice, economice, etice și filosofice profunde pe care le ridică aceste progrese.

În această prelegere și în următoarea aș vrea să ating mai multe obiective. În primul rând, aș vrea să schițez, în manieră

impresionistă, o imagine a capacității tot mai mari a științelor comportamentale de a înțelege, anticipa și controla comportamentul. Apoi aș vrea să prezint întrebările și problemele serioase pe care ni le ridică aceste realizări, ca indivizi și ca societate. Pe urmă aș vrea să propun o posibilă rezolvare a acestor probleme, care are semnificație pentru mine.

Cunoștințele științelor comportamentale

Să încercăm să ne facem o idee despre cunoașterea din cadrul științelor comportamentale, frunzărind ici-colo ca să aruncăm o privire la anumite studii și la semnificațiile lor. Am încercat să aleg ilustrări care să arate într-o anumită măsură gama demersurilor desfășurate. Sunt limitat de aria propriilor cunoștințe și nu susțin că aceste ilustrări reprezintă un eșantion cu adevărat aleator din științele comportamentale. Am certitudinea că faptul de a fi psiholog înseamnă că tind să extrag o cantitate disproporționată de exemple din acel domeniu. De asemenea, am avut tendința de a alege ilustrări care pun accentul pe predicția și posibilul control al comportamentului, și nu pe cele a căror principală semnificație este pur și simplu aceea că ne ajută să înțelegem mai bine comportamentul. Sunt foarte conștient că, pe termen lung, aceste din urmă studii se vor preta și mai mult la predicție și control, dar relevanța lor în astfel de chestiuni nu transpare prea ușor la prima vedere.

Oferind aceste mostre de cunoaștere științifică, le voi formula în termeni simpli, fără diferitele amendamente importante pentru o acuratețe riguroasă. Fiecare afirmație generală pe care o voi face este sprijinită de cercetări rezonabil de adecvate, deși, la fel ca toate descoperirile științifice, fiecare afirmație exprimă

un anumit grad de probabilitate, și nu un adevăr absolut. În plus, fiecare afirmație va putea fi modificată și corectată sau chiar respinsă de studiile viitoare mai precise sau mai imaginative.

Predicția comportamentului

Cu acești factori de selecție și aceste amendamente în minte, să vedem mai întâi câteva dintre realizările științelor comportamentale în care este proeminent elementul predicției. Tiparul urmat de fiecare dintre ele poate fi generalizat astfel: „Dacă un individ are caracteristicile măsurabile *a*, *b* și *c*, putem face predicția că există un grad ridicat de probabilitate ca el să manifeste comportamentele *x*, *y* și *z*".

Astfel, *știm să prezicem, cu precizie considerabilă, care indivizi vor avea succes ca studenți, directori de corporație, agenți de asigurare și așa mai departe.* Nu voi încerca să aduc dovezi în sprijinul acestei afirmații, pur și simplu fiindcă ar fi prea numeroase. Aici este implicată întreaga arie a testelor de aptitudini, a testelor vocaționale, a selecției personalului. Cu toate că specialiștii din aceste domenii sunt preocupați, pe bună dreptate, de gradul de imprecizie al predicțiilor pe care le formulează, adevărul e că aceasta este o arie largă în care o mulțime de industrii, universități și alte organizații pragmatice acceptă activitatea științelor comportamentale. Am ajuns să acceptăm că specialistul în științe comportamentale poate selecta (cu o anumită marjă de eroare), dintr-un grup necunoscut, acele persoane care vor avea succes ca dactilografi, profesori de activități practice, arhivari sau fizicieni.

Acest domeniu se extinde permanent. Se fac eforturi de a stabili, de exemplu, caracteristicile chimistului creativ, diferit de

simplul chimist de succes, și s-au făcut și se fac eforturi — deși fără un succes prea remarcabil — de a stabili caracteristicile care-l identifică pe posibilul psihiatru și psiholog clinician de succes. Știința progresează constant în privința capacității de a spune dacă deținești sau nu caracteristicile măsurabile asociate cu un anumit tip de activitate ocupațională.

Știm să prezicem succesul în școlile pentru viitorii ofițeri militari și în conduita pe câmpul de luptă. Să aleg un studiu din acest domeniu. Williams și Leavitt (31) au constatat că pot face predicții satisfăcătoare cu privire la succesul probabil al unui membru al marinei militare în școala de ofițeri și ulterior, în conduita pe câmpul de luptă obținând evaluări din partea „camarazilor" săi. Au constatat totodată că, în această situație, tovarășii de arme ai individului au constituit instrumente psihologice mai bune decât testele obiective utilizate. Acest studiu ilustrează nu doar folosirea anumitor măsurători pentru a face predicții asupra comportamentului, ci și acceptarea folosirii acelor măsurători, fie ele convenționale sau neconvenționale, despre care se demonstrează că au putere de predicție.

Putem prezice cât de radical sau de conservator va fi un anumit director de companie. În cartea sa recentă, Whyte (30) citează acest test ca unul dintre numeroasele teste folosite cu regularitate în corporațiile industriale. Astfel, dintr-un grup de tineri directori propuși pentru promovare, conducerea superioară îi poate alege pe aceia care vor manifesta (cu o anumită marjă de eroare) gradul de conservatorism sau de radicalism calculat ca fiind potrivit pentru binele maxim al companiei. De asemenea, pot să-și bazeze selecția pe măsura în care fiecare individ are o ostilitate latentă față de societate sau homosexualitate latentă sau tendințe psihotice. Testele ce oferă (sau pretind a oferi) astfel de măsurători

sunt utilizate de multe corporații atât în scopuri de selecție, pentru alegerea noilor membri ai conducerii, cât și cu scopul de a-i evalua pe cei aflați deja în poziții de conducere, pentru a se stabili cărora dintre aceștia li se vor atribui responsabilități mai mari.

Știm să prezicem care membri ai unei organizații vor crea probleme și/sau vor fi delincvenți. Un tânăr și promițător psiholog (10) a elaborat un test scurt, simplu, de tip hârtie-creion, care a evidențiat un mare grad de precizie în predicțiile cu privire la care dintre angajații unui magazin universal vor fi nedemni de încredere, necinstiți sau dificili în alte privințe. Autorul testului afirmă că este foarte posibil să se identifice, cu o precizie considerabilă, posibilii turbulenți din orice grup organizat. Capacitatea de a-i identifica pe cei care vor crea probleme este, în ceea ce privește aspectele tehnice, o simplă extensie a cunoștințelor pe care le avem despre predicție în alte domenii. Din punct de vedere științific, nu se deosebește de capacitatea de a prezice cine va fi un bun zețar.

Știm că un funcționar competent poate, cu ajutorul unei combinații de scoruri la teste și tabele statistice, să realizeze o imagine predictivă mai bună a personalității și comportamentului unui individ decât poate un clinician cu experiență. Paul Meehl (18) a arătat că am făcut suficiente progrese în crearea de teste de personalitate și în acumularea de informații prin intermediul acestor teste, astfel că măiestria intuitivă și cunoștințele, experiența și instruirea vaste sunt inutile pentru realizarea de descrieri corecte ale personalității. El a arătat că, în multe situații în care se efectuează diagnoze ale personalității — clinici de sănătate mintală, spitale de veterani, spitale de psihiatrie și așa mai departe —, folosirea specialiștilor cu instruire superioară pentru realizarea diagnozelor de personalitate prin administrarea de teste, susținerea de

interviuri cu persoana etc. este o irosire. Meehl a demonstrat că un funcționar poate face mai bine acest lucru, având doar un contact minim și impersonal cu pacientul. Mai întâi se administrează o serie de teste și se stabilesc scorurile. Apoi profilul scorurilor va fi căutat în tabelele statistice realizate pe baza a sute de cazuri, iar de aici va rezulta o descriere corectă și predictivă a personalității, funcționarul nefăcând altceva decât să copieze combinația de caracteristici despre care s-a constatat că se corelează statistic cu respectiva configurație a scorurilor.

Meehl nu face decât să ducă la următoarea etapă logică nivelul actual de dezvoltare a instrumentelor psihologice pentru măsurarea, estimarea și evaluarea caracteristicilor umane și pentru predicția anumitor tipare de comportament pe baza acelor măsurători. Mai mult chiar, nu există nici un motiv ca funcționarul să nu fie și el eliminat. Cu instrucțiunile codificate adecvate, nu există nici un motiv ca un computer să nu poată să stabilească scorurile testelor, să analizeze profilul și să obțină o imagine a persoanei și a comportamentului său chiar și mai precisă decât cea realizată de un funcționar.

Putem selecta persoanele care sunt ușor de convins, care se vor conforma presiunilor grupului și pe cele care nu vor ceda. Două studii separate, dar compatibile (15, 16) arată că indivizii care prezintă anumite teme de dependență în răspunsurile date la imaginile testului de apercepție tematică sau care, la un alt test, dovedesc sentimente de inadecvare socială, inhibare a agresivității și tendințe depresive vor fi ușor de convins sau vor ceda la presiunile grupului. Aceste studii de mici proporții nu sunt în nici un caz definitive, dar există toate motivele pentru a presupune că ipoteza lor de bază este corectă și că ele sau alte măsurători mai rafinate vor face predicții corecte privind acei membri ai grupului care vor fi ușor de convins și cei care vor refuza să cedeze chiar și la presiuni puternice din partea grupului.

Putem prezice, pe baza felului în care indivizii percep mișcarea unui fascicul de lumină într-o încăpere întunecoasă, dacă vor tinde să aibă sau nu prejudecăți. Etnocentrismul, tendința spre o distincție constantă și rigidă între grupurile proprii și cele străine, cu ostilitate față de cele străine și o atitudine de supunere față de grupurile proprii și credință în justețea lor, a fost mult studiat. Una dintre teoriile elaborate este aceea că persoana mai etnocentrică este incapabilă să tolereze ambiguitatea sau nesiguranța într-o situație. Pornind de la această teorie, Block și Block (5) au cerut subiecților să anunțe cantitatea de mișcare percepută de ei a unui fascicul slab de lumină într-o încăpere complet întunecată. (De fapt, nu are loc nici un fel de mișcare, însă aproape toți indivizii percep mișcare în această situație.) Au administrat totodată acelorași subiecți un test de etnocentrism. S-a constatat, conform predicției, că subiecții care au stabilit rapid, la testări succesive, o normă a cantității de mișcare pe care o percep tindeau să fie mai etnocentrici decât cei ale căror estimări privind mișcarea au continuat să varieze.

Studiul a fost repetat, cu mici variații, în Australia (28), iar rezultatele au fost confirmate și extinse. S-a constatat că indivizii mai etnocentrici au fost mai puțin capabili să tolereze ambiguitatea și au văzut mai puțină mișcare decât cei fără prejudecăți. De asemenea, au fost mai dependenți de alții și, când au făcut estimările în compania altei persoane, au tins să se conformeze cu judecata acelei persoane.

Așadar, nu exagerăm dacă spunem că, studiind felul cum percepe individul mișcarea unei lumini slabe într-o încăpere întunecată, putem afla multe despre cât de rigid, cu prejudecăți, etnocentric este.

Acest amalgam de ilustrări ale capacității științelor comportamentale de-a face predicții asupra comportamentului și de a alege astfel indivizii care vor manifesta anumite comportamente poate fi privit pur și simplu ca setul înfloritor de aplicații ale unui domeniu al științei aflat în plină dezvoltare. Dar ceea ce sugerează ilustrările poate trezi și un fior rece de presimțire sumbră. Persoana rațională nu poate să nu înțeleagă că progresele pe care le-am descris sunt doar începutul. Nu poate să nu vadă că, dacă un individ sau un grup ar avea în mână instrumente mai elaborate, precum și puterea de a le folosi, implicațiile sociale și filosofice sunt impresionante. Va începe să înțeleagă de ce un savant precum von Bertalanffy avertizează: „Pe lângă pericolele tehnologiei fizice, pericolele tehnologiei psihologice sunt deseori trecute cu vederea". (3)

Condițiile care determină anumite comportamente ale grupurilor

Dar înainte de a stărui asupra acestei probleme sociale, să trecem la alt sector al științelor comportamentale și să luăm iarăși un eșantion de studii ilustrative. De astă dată, să ne uităm la unele dintre cercetările care demonstrează posibilitatea de a *controla* grupuri. În acest domeniu ne interesează investigațiile ale căror rezultate urmează acest tipar: „*Dacă* condițiile *a*, *b* și *c* există sau sunt create într-un grup, *atunci* există o probabilitate ridicată ca aceste condiții să fie urmate de comportamentele *x*, *y* și *z*".

Știm să creăm, într-un grup de lucru, fie el în industrie sau în educație, condiții care vor fi urmate de mai multă productivitate și originalitate și de un moral mai ridicat. Studiile efectuate de Coch și French (7), de Nagle (19) și de Katz, Macoby și Morse (17) arată în general că, atunci când lucrătorii din industrie participă la planificare și la luarea deciziilor, când supervizorii sunt sensibili față de atitudinile lucrătorilor și când supervizarea nu este marcată de suspiciune sau tiranie, producția crește și moralul devine mai ridicat. Invers, știm cum să creăm condițiile care duc la productivitate scăzută și moral coborât, din moment ce condițiile opuse produc efectul opus.

Știm cum să creăm, în orice grup, condițiile de conducere care vor fi urmate de dezvoltarea personalității la membrii grupului, ca și de productivitate și originalitate mai mare și de un mai bun spirit de grup. Gordon (9) și Richard (2) au arătat, folosind grupuri diferite precum participanții la un scurt workshop universitar și muncitorii dintr-o turnătorie, că atunci când liderul sau liderii au atitudini considerate în mod obișnuit ca fiind terapeutice, rezultatele sunt bune. Altfel spus, dacă liderul acceptă atât sentimentele membrilor grupului, cât și pe cele proprii, dacă îi înțelege pe alții într-un mod empatic și sensibil, dacă permite și încurajează discuția liberă, dacă acordă grupului responsabilitate, atunci există dovezi de dezvoltare a personalității membrilor grupului, iar grupul funcționează mai eficient, cu mai multă creativitate și un spirit mai bun.

Știm cum să creăm condiții care vor determina o mai mare rigiditate psihică la membrii grupului. Într-un studiu atent, Beier (2) a luat două grupuri echivalente de studenți și a măsurat mai multe aspecte ale capacităților lor, îndeosebi raționarea abstractă. Apoi fiecare student dintr-unul din grupuri a primit o analiză a personalității sale, bazată pe testul Rorschach. După aceea, abilitățile au fost retestate la ambele grupuri. Membrii grupului care primise evaluarea personalității au dovedit o scădere a flexibilității și o reducere semnificativă a capacității de a efectua

raționamente abstracte. Au devenit mai rigizi, mai anxioși și cu gândire mai dezorganizată, spre deosebire de grupul de control.

Ar fi tentant de remarcat că această evaluare — percepută de grup ca fiind întru câtva amenințătoare — pare foarte similară cu numeroase evaluări făcute în școlile și universitățile noastre, sub masca educației. În momentul de față ne preocupă doar faptul că știm într-adevăr să creăm condițiile care duc la funcționare mai puțin eficientă în sarcini intelectuale complexe.

Știm foarte multe despre crearea condițiilor care vor influența reacțiile consumatorilor și/sau opinia publică. Cred că acest lucru nu trebuie dovedit prin studii de cercetare. Vă invit să vă uitați la reclamele din orice revistă, la înșelătoriile din emisiunile TV și din rapoartele de audiență, la firmele de experți în relații cu publicul și la tendința ascendentă a vânzărilor oricărei companii care folosește o campanie publicitară bine planificată.

Știm cum să influențăm comportamentul de cumpărare al indivizilor, creând condiții ce oferă satisfacerea unor nevoi de care nu sunt conștienți, dar pe care am putut să le aflăm. S-a arătat că unele femei care nu cumpără cafea solubilă fiindcă „le displace aroma ei" o resping de fapt, la nivel subconștient, fiindcă este asociată cu proaste aptitudini de gospodină — cu trăsături ca lenea și risipa (11). Acest tip de studiu, bazat pe folosirea tehnicilor proiective și a interviurilor „de profunzime", a dus la campanii de vânzări construite pe baza apelului la motivele inconștiente ale individului — la dorințele sale sexuale, agresive sau de dependență sau, în cazul prezentat, la dorința de aprobare.

Aceste studii ilustrative arată într-o oarecare măsură capacitatea noastră potențială de a influența ori controla comportamentul grupurilor. Dacă avem puterea sau autoritatea de a crea condițiile necesare, vor apărea comportamentele preconizate.

Fără îndoială, atât studiile, cât și metodele sunt rudimentare în prezent, dar e cert că vor fi create altele, mai rafinate.

Condiții care au efecte specifice asupra indivizilor

Poate chiar mai impresionante decât cunoștințele pe care le avem despre grupuri sunt cunoștințele ce se acumulează în științele comportamentale cu privire la condițiile care vor fi urmate de anumite tipuri de comportament ale individului. Posibilitatea predicției științifice și a controlului comportamentului *individual* este cea care ne interesează cel mai mult pe toți. Să examinăm câteva fragmente de cunoștințe de acest fel.

Știm să creăm condițiile în care mulți indivizi vor declara drept adevărate niște judecăți care contrazic dovezile oferite de simțurile lor. Spre exemplu, vor declara că figura A acoperă o arie mai mare decât figura B, când dovezile oferite de simțurile lor arată *clar* că lucrurile stau invers. Experimentele efectuate de Asch (1), rafinate și îmbunătățite ulterior de Crutchfield (8), arată că atunci când individul este făcut să creadă că toți ceilalți din grup văd că A este mai mare decât B, el are tendința puternică de a accepta această evaluare și, în multe cazuri, o face crezând cu adevărat afirmația falsă.

Putem nu doar să facem predicția că într-un anumit procent indivizii vor ceda în felul acesta, ci, mai mult, Crutchfield a determinat trăsăturile de personalitate ale celor care o vor face și, prin proceduri de selecție, am putea alege un grup care să cedeze aproape uniform în fața presiunii la conformism.

Știm să schimbăm părerile individului într-o direcție aleasă de noi, fără ca el să conștientizeze vreo clipă stimulii care i-au schimbat părerea. Smith, Spence și Klein (27) au proiectat pe un ecran portre-

tul static, lipsit de expresie al unui bărbat. Au cerut subiecților să observe cum se schimbă expresia de pe chipul lui. Apoi au proiectat intermitent pe ecran cuvântul „furios", cu timpi de expunere atât de reduși, încât subiecții nu au fost absolut deloc conștienți că au văzut cuvântul. Au tins însă să vadă chipul devenind mai furios. Când cuvântul „fericit" a fost proiectat pe ecran în manieră similară, privitorii au tins să vadă chipul devenind mai fericit. Așadar, au fost clar influențați de stimuli înregistrați la nivel subliminal.

Știm să influențăm dispozițiile psihice, atitudinile și comportamentele prin medicamente. Pentru această ilustrare pătrundem în zona de intersecție dintre chimie și psihologie, zonă ce se dezvoltă cu repeziciune. De la medicamentele care te țin treaz când ești la volan sau studiezi până la așa-numitul „ser al adevărului", care reduce mecanismele psihice de apărare ale individului, și până la chimioterapia practicată actualmente în secțiile de psihiatrie, gama și complexitatea cunoștințelor tot mai numeroase din acest domeniu este izbitoare. Se fac tot mai mari eforturi de a se descoperi medicamente cu efecte mai specifice — un medicament care să-l energizeze pe individul depresiv, altul care să-l calmeze pe cel agitat și așa mai departe. S-a vorbit despre medicamente care au fost administrate soldaților înainte de bătălie, ca să le elimine frica. Deși sunt încă multe lucruri necunoscute în acest domeniu, doctorul Skinner de la Harvard afirmă: „În viitorul nu prea îndepărtat, condițiile motivaționale și emoționale ale vieții normale vor fi menținute probabil în starea dorită cu ajutorul medicamentelor". Deși această părere poate părea întru câtva exagerată, predicția lui ar putea fi justificată parțial.

Știm să creăm condițiile psihice care să declanșeze halucinații intense și alte reacții anormale la individul absolut normal, în stare de veghe. Aceste cunoștințe au apărut în chip de produs secundar neașteptat al unor cercetări de la Universitatea McGill. S-a descoperit că, dacă toate canalele stimulării senzoriale sunt blocate sau atenuate, apar reacții anormale. Dacă subiecții sănătoși stau întinși fără să se miște, pentru a se reduce stimulii kinestezici, cu ochii acoperiți de ochelari opaci ce nu permit percepția, cu auzul înăbușit în mare măsură de perne din cauciuc expandat și totodată prin faptul că se află într-un spațiu mic și lipsit de zgomote, și cu senzațiile tactile reduse din cauza cătușelor de la mâini, la majoritatea subiecților apar halucinații și idei bizare, asemănătoare întru câtva cu cele ale psihoticilor, în interval de patruzeci și opt de ore. Nu se știe care ar fi rezultatele dacă privarea senzorială ar continua mai mult de atât, fiindcă experiența pare atât de periculoasă, încât investigatorii au refuzat s-o ducă mai departe.

Știm să folosim cuvintele rostite de o persoană pentru a obține accesul la întregi arii problematice din experiența sa. Cameron (6) și asociații lui au extras din înregistrările ședințelor de terapie cu un pacient scurte afirmații ce par a avea o legătură semnificativă cu dinamica subiacentă a cazului. Respectiva afirmație scurtă este înregistrată apoi pe o casetă continuă, ca să poată fi reprodusă iarăși și iarăși. Când pacientul își aude propriile cuvinte semnificative, repetate iar și iar, efectul este foarte puternic. De multe ori, spre a douăzecea sau a treizecea repetiție, pacientul imploră să fie oprită caseta. Pare clar că metoda pătrunde prin mecanismele de apărare ale individului și deschide vaste arii psihice corelate cu afirmația. Spre exemplu, o femeie care se simte foarte neintegrată și are dificultăți conjugale a vorbit într-o ședință despre mama ei, spunând, printre altele: „Asta e ceea ce nu pot pricepe: că un om poate lovi un copil mic". Clien-

tei i s-a pus să asculte în mod repetat această afirmație înregistrată, lucru care i-a trezit o mare neliniște și teamă. De asemenea, i-a scos la iveală toate sentimentele față de mama ei. A ajutat-o să înțeleagă că „fiindcă n-am putut avea încredere în mama că nu-mi va provoca durere, asta m-a făcut să n-am încredere în nimeni". Acesta este un exemplu foarte simplu al forței metodei, care poate să fie nu doar utilă, ci și primejdios de dezorganizatoare dacă străpunge prea adânc sau prea repede mecanismele de apărare.

Cunoaștem atitudinile care, dacă sunt oferite de un consilier sau un terapeut, vor fi urmate în mod previzibil de anumite schimbări constructive la nivelul personalității și comportamentului clientului. Studiile pe care le-am efectuat în ultimii ani în domeniul psihoterapiei (23, 24, 25, 29) justifică această afirmație. Rezultatele acestor studii pot fi prezentate foarte pe scurt după cum urmează:

Dacă terapeutul oferă o relație în care el (a) este autentic, concordant în interior; (b) este plin de acceptare, prețuindu-l pe client ca persoană valoroasă; (c) înțelege empatic lumea personală a sentimentelor și atitudinilor clientului, atunci la client se produc anumite schimbări. Câteva dintre schimbări sunt următoarele: clientul devine (a) mai realist în ceea ce privește percepția de sine; (b) mai sigur pe sine și mai independent; (c) apreciat mai pozitiv de către sine însuși; (d) mai puțin înclinat să refuleze elemente ale experiențelor sale; (e) mai matur, socializat și adaptat în comportament; (f) mai puțin perturbat de stres și cu revenire mai rapidă după stres; (g) mai asemănător, în ceea ce privește structura personalității, cu persoana sănătoasă, integrată, cu bună funcționare. Aceste schimbări nu se produc la grupul de control și par a fi categoric asociate cu faptul că clientul se află într-o relație terapeutică.

Știm cum să dezintegrăm structura personalității unui om, dizolvându-i încrederea în sine, distrugând concepția pe care o are despre sine și făcându-l dependent de altul. Un studiu foarte atent al lui Hinkle și Wolff (13) asupra metodelor de interogare folosite de comuniști cu prizonierii, mai cu seamă în China comunistă, ne-a oferit o imagine rezonabil de precisă cu privire la procesul cunoscut sub denumirea populară de „spălare a creierului". Studiul a arătat că nu s-au folosit metode magice și nici metode noi în esența lor, ci în principal o combinație de practici elaborate pe bază de reguli empirice. În proces este implicată în principal inversarea, întru câtva îngrozitoare, a condițiilor psihoterapiei prezentate pe scurt mai sus. Dacă individul bănuit este respins și izolat vreme îndelungată, nevoia sa de a avea o relație umană se intensifică foarte mult. Anchetatorul exploatează acest lucru, construind o relație în care manifestă în principal respingere și face tot ce poate ca să stârnească vinovăție, conflict și anxietate. Îi arată prizonierului acceptare doar atunci când acesta „cooperează", arătându-se dispus să vadă evenimentele prin ochii anchetatorului. Anchetatorul respinge complet cadrul de referință intern al prizonierului și percepția personală a acestuia cu privire la evenimente. Treptat, din nevoia de a primi mai multă acceptare, prizonierul începe să accepte jumătățile de adevăr ca fiind adevărate, până când, puțin câte puțin, ajunge să renunțe la propria concepție despre sine și comportamentul său și să accepte punctul de vedere al anchetatorului. Este foarte demoralizat și dezintegrat ca persoană și, în mare măsură, marioneta anchetatorului. Devine dispus să „mărturisească" faptul că este dușmanul statului și că a comis tot felul de acte de trădare, pe care fie că nu le-a făptuit, fie că au avut o cu totul altă semnificație.

Într-un fel, descrierea acestor metode drept un produs al științelor comportamentale induce în eroare. Ele au fost create de poliția rusească și chineză, nu de oameni de știință. Totuși, le includ aici fiindcă este foarte clar că aceste metode rudimentare ar putea fi făcute mult mai eficiente prin intermediul cunoștințelor științifice de care dispunem acum. Pe scurt, cunoștințele noastre despre felul cum pot fi schimbate personalitatea și comportamentul pot fi întrebuințate constructiv sau distructiv, pentru a consolida sau pentru a distruge persoane.

Condiții care determină efecte specifice la animale

Poate că am oferit deja suficiente dovezi cu privire la puterea semnificativă și deseori înfricoșătoare a acestui domeniu nou al științei. Totuși, înainte de a ne ocupa de implicațiile tuturor acestor lucruri, aș vrea să împing chestiunea cu un pas mai departe, menționând câteva fragmente din cantitatea foarte mare de cunoștințe acumulate despre comportamentul animalelor. Cu aceste cunoștințe sunt și mai puțin familiarizat, dar aș vrea să amintesc trei studii sugestive și rezultatele lor.

Știm să creăm condițiile care vor determina bobocii de rață foarte mici să nutrească un devotament durabil față de un pantof vechi, de exemplu. Hess (12) a efectuat studii despre fenomenul de „întipărire", cercetat mai întâi în Europa. El a arătat că la rața sălbatică, de exemplu, există câteva ore cruciale — între ora a treisprezecea și a șaptesprezecea după eclozare — în care bobocul se atașează de orice obiect cu care vine în contact. Cu cât depune eforturi mai mari de a urma obiectul respectiv, cu atât va fi mai intens atașamentul. În mod normal, firește, aceasta duce la atașament față de mama rață, dar bobocii își pot forma la fel de ușor un devotament de nestins față de orice obiect-țintă — față de o rață artificială, față de o ființă umană sau, așa cum am amintit, față de un pantof vechi. Există vreo tendință similară la pruncii oamenilor? Nu putem să nu facem speculații în această privință.

Știm să eliminăm o frică puternică, specifică la șobolani, prin intermediul șocurilor electroconvulsive. Hunt și Brady (14) au învățat mai întâi niște șobolani însetați să obțină apă prin apăsarea unei pedale. Animalele făceau în mod liber și frecvent acest lucru câtă vreme se aflau în cutia experimentală. După ce obișnuința a fost consolidată bine, a fost indusă o frică condiționată, făcându-se un metronom să sune câtăva vreme înainte de administrarea unui electroșoc dureros de intensitate moderată. După o vreme, șobolanii au ajuns să aibă reacții puternice de frică și să înceteze complet să apese pedala ori de câte ori suna metronomul, chiar dacă sunetele acestuia nu erau urmate de stimuli dureroși. Această reacție condiționată de frică a fost însă eliminată aproape complet printr-o serie de șocuri electroconvulsive administrate animalelor. După această serie de terapie prin șoc, animalele n-au mai manifestat deloc teamă și au apăsat în mod liber pedala, chiar și atunci când suna metronomul. Autorii își interpretează cu foarte mare precauție rezultatele, dar asemănarea generală cu terapia prin șoc administrată ființelor umane este evidentă.

Știm să instruim porumbei în așa fel încât să direcționeze un proiectil exploziv către ținta stabilită dinainte. Relatarea amuzantă a lui Skinner (26a) despre această creație din vremea războiului este doar unul dintre numeroasele exemple impresionante ale posibilităților pe care le oferă așa-numita condiționare operantă. Skinner a luat niște porumbei și le-a „îmbunătățit" compor-

tamentul de ciugulit, recompensându-i ori de câte ori se apropiau cât de cât cu ciugulitul în direcția unui obiect ales de el dinainte sau ajungeau să ciugulească acel obiect. Astfel, putea să ia harta unui oraș străin și să-i instruiască treptat pe porumbei să ciugulească doar porțiunea care conținea un obiectiv industrial vital — de exemplu, o fabrică de avioane. Sau îi putea învăța să ciugulească doar reprezentările anumitor tipuri de vapoare pe mare. De aici încolo, transformarea ciugulitului porumbeilor în ghidaj pentru un proiectil devenea o simplă chestiune tehnică, deși complexă. Punând doi-trei porumbei în vârful simulat al unei rachete, Skinner a putut demonstra că, indiferent cum s-ar abate de la curs proiectilul, porumbeii îl vor aduce înapoi „la țintă" prin ciugulit.

Ca să răspund la întrebarea pe care sunt sigur că veți vrea s-o puneți, trebuie să spun că nu, metoda nu a fost niciodată folosită în război, ca urmare a dezvoltării neașteptat de rapide a dispozitivelor electronice. Dar pare să nu existe îndoială că ar fi funcționat.

Skinner a putut să-și învețe porumbeii să joace ping-pong, de pildă, și împreună cu colegii săi a putut dezvolta numeroase comportamente complexe la animale ce par „inteligente" și „orientate către un scop". Principiul este același în toate cazurile. Animalul primește întăriri pozitive — o mică recompensă — de fiecare dată când comportamentul său merge cât de cât în direcția obiectivului ales de cercetător. La început există, poate, doar comportamente foarte rudimentare care merg, la modul general, în direcția dorită. Dar comportamentul este „îmbunătățit" tot mai mult, spre a deveni un set rafinat, exact, specific de acțiuni selectate dinainte. Din repertoriul comportamental vast al unui organism sunt întărite tot mai rafinat acele comportamente care servesc scopul exact al cercetătorului.

Experimentele cu ființe umane sunt mai puțin nete, dar s-a demonstrat că, printr-o astfel de condiționare operantă (cum ar fi încuviințarea cu capul din partea investigatorului), se poate determina creșterea numărului de substantive la plural sau al opiniilor personale exprimate de subiect, fără ca acesta să conștientizeze cât de cât motivul acestei schimbări a conduitei sale. După părerea lui Skinner, multe dintre comportamentele noastre sunt rezultatul unei astfel de condiționări operante, deseori inconștientă la ambii participanți. El își dorește s-o facă să fie conștientă și cu scop, controlând astfel comportamentul.

Știm să oferim animalelor cea mai satisfăcătoare experiență, constând în întregime din stimulări electrice. Olds (20) a constatat că poate implanta electrozi în zona septului din creierul șobolanilor de laborator. Când unul dintre aceste animale apasă o pedală din cușca sa, pedala face să treacă prin electrozi un curent electric foarte slab. Experiența pare a fi atât de plăcută, încât animalul se dedă unei adevărate orgii de apăsare a pedalei, de multe ori până la epuizare. Oricare ar fi natura subiectivă a experienței, ea pare a fi atât de satisfăcătoare, că animalul o preferă oricărei alte activități. Nu voi face speculații despre posibilitatea aplicării acestei proceduri pe ființele umane și nici care ar fi consecințele, în caz că aplicarea ar fi posibilă.

Imaginea de ansamblu și implicațiile sale

Sper că numeroasele ilustrări specifice au dat un înțeles concret afirmației că științele comportamentale fac pași rapizi în înțelegerea, predicția și controlul comportamentului. Știm, în moduri importante, să-i selectăm pe indivizii care vor manifesta anumite comportamente; să creăm în grup condiții care vor

duce la diferite comportamente de grup predictibile; să creăm condiții care vor conduce la anumite rezultate comportamentale la individ; iar în ceea ce privește animalele, capacitatea noastră de înțelegere, predicție și control merge chiar și mai departe, prefigurând, poate, noi pași referitori la om.

Dacă aveți aceleași reacții ca și mine, înseamnă că ați descoperit că imaginea pe care am prezentat-o are aspecte profund înspăimântătoare. În ciuda imaturității acestei științe noi și a marii sale ignoranțe, chiar și cunoștințele din stadiul actual conțin posibilități uluitoare. Să presupunem că un individ sau un grup ar dispune și de cunoștințe, și de puterea necesară pentru a le folosi într-un anumit scop. Ar putea fi selectați indivizi care să fie lideri și indivizi care să fie adepți. Persoanele ar putea fi duse în direcția dezvoltării, perfecționării și facilitării sau ar putea fi slăbite și dezintegrate. Zurbagiii ar putea fi descoperiți și puși la locul lor înainte să se manifeste concret. Moralul ar putea fi ridicat sau scăzut. Comportamentul ar putea fi influențat prin apelul la motive de care individul n-ar fi conștient. Ar fi un coșmar al manipulării. Recunosc, e o fantezie nebunească, dar nu imposibilă. Poate că asta explică mai clar de ce Robert Oppenheimer, unul dintre cei mai înzestrați savanți ai noștri în domeniul științelor naturii, privește lucrurile din perspectiva domeniului său, cel al fizicii, și emite un avertisment prin prisma experiențelor din acel domeniu. El spune că există o serie de asemănări între fizică și psihologie, iar una dintre ele „este măsura în care progresele noastre vor crea probleme de decizie profunde în domeniul public. Fizicienii au vorbit zgomotos despre contribuțiile lor în ultimul deceniu. E foarte posibil — pe măsură ce psihologia acumulează un corp de cunoștințe obiective solide despre conduita și sentimentele oamenilor — să vină o vreme când puterea de control dobândită astfel va ridica probleme mult mai grave decât toate cele ridicate de fizicieni". (21)

Unii dintre voi ar putea să aibă impresia că am făcut, cumva, problema să pară mai gravă decât este. Ați putea arăta că doar foarte puține dintre rezultatele științifice pe care le-am amintit au fost într-adevăr folosite într-o manieră care să afecteze în mod semnificativ societatea și că, în cea mai mare parte, aceste studii sunt importante pentru specialistul în științe comportamentale, dar au prea puțin impact practic asupra culturii noastre.

Sunt de acord cu această ultimă idee. În prezent, științele comportamentale se află întru câtva în același stadiu în care erau științele exacte acum mai multe generații. Ca exemplu destul de recent, privitor la ceea ce vreau să spun, să ne gândim la disputa din jurul anului 1900 pe tema dacă o mașină mai grea decât aerul ar putea să zboare. Știința aeronauticii nu era nici bine dezvoltată, nici precisă, așa că, deși existau rezultate care să dea un răspuns afirmativ la întrebare, alte studii se puteau grupa în tabăra negativă. Cel mai important dintre toate, publicul nu credea că această știință este cât de cât validă și nici că va influența vreodată semnificativ cultura. Oamenii obișnuiți preferau să-și folosească bunul-simț, iar acesta le spunea că e imposibil ca omul să zboare într-un aparat mai greu decât aerul.

Să comparăm atitudinea de la acea vreme a publicului față de aeronautică cu atitudinea de azi. Acum câțiva ani ni s-a spus că știința preconizează că vom lansa un satelit în spațiu — un plan absolut fantastic. Dar publicul ajunsese să aibă o încredere atât de profundă în științele naturii, că nu s-a făcut auzită nici măcar o voce neîncrezătoare. Singura întrebare pusă de public a fost „Când?".

Există toate motivele de a crede că aceeași înșiruire de evenimente va avea loc în privința științelor comportamentale. La început, publicul ignoră sau privește cu neîncredere; apoi, când constată că descoperirile unei științe sunt mai demne de încredere decât bunul-simț, începe să le folosească; utilizarea la scară largă a unei științe dă naștere unei nevoi imense, așa că se revarsă specialiști, bani și eforturi înspre acea știință; în cele din urmă, dezvoltarea științei progresează dramatic, cu viteză tot mai mare. Pare extrem de probabil ca acest proces să fie observat în viitor în științele comportamentale. Drept urmare, cu toate că rezultatele acestor științe nu sunt folosite pe scară largă în prezent, există toate șansele să fie folosite pe scară largă în viitor.

Întrebările

Așadar, avem în pregătire o știință cu o posibilă importanță uriașă, un set de instrumente a căror putere socială va face bomba atomică să pară neputincioasă prin comparație. Și nu există îndoială că întrebările determinate de acest progres vor fi întrebări de însemnătate vitală pentru generația actuală și pentru cele ce vor veni. Să vedem câteva dintre ele.

Cum vom folosi puterea acestei noi științe?

Ce se întâmplă cu persoana individuală în această minunată lume nouă?

Cine va deține puterea de a folosi noile cunoștințe?

În ce scop sau prin prisma cărei valori va fi utilizat acest nou tip de cunoștințe?

Voi încerca să fac un prim pas mic în cumpănirea asupra acestor întrebări, în următoarea prelegere.

Trimiteri bibliografice

1. Asch, Solomon E. *Social Psychology*. New York: Prentice-Hall, 1952, 450-483.

2. Beier, Ernst G. The effect of induced anxiety on some aspects of intellectual functioning. Teză de doctorat, Universitatea Columbia, 1949.

3. Bertalanffy, L. von. A biologist looks at human nature. *Science Monthly*, 1956, *82*, 33-41.

4. Beston, W.H., Woodburn Heron și T.H. Scott. Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian J. Psychol.*, 1954, *8*, 70-76.

5. Block, Jack și Jeanne Block. An investigation of the relationship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Personality*, 1951, *19*, 303-311.

6. Cameron, D.E. Psychic driving. *Am. J. Psychiat.*, 1956, *112*, 502-509.

7. Coch, Lester și J.R.P. French, Jr. Overcoming resistance to change. *Human Relations*, 1948, *1*, 512-532.

8. Crutchfield, Richard S. Conformity and character. *Amer. Psychol.*, 1955, *10*, 191-198.

9. Gordon, Thomas. *Group-Centered Leadership.* Capitolele 6-11. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1955.

10. Gough, H.E. și D.R. Peterson. The identification and measurement of predispositional factors in crime and delinquency. *J. Consult. Psychol.*, 1952, *16*, 207-212.

11. Haire, M. Projective techniques in marketing research. *J. Marketing*, aprilie 1950, *14*, 649-656.

12. Hess, E.H. An experimental analysis of imprinting — a form of learning. Manuscris nepublicat, 1955.

13. Hinkle, L.E. și H.G. Wolff. Communist interrogation and indoctrination of „Enemies of the State". Analysis of methods used by the Communist State Police. *Arch. Neurol. Psychiat.*, 1956, *20*, 115-174.

14. Hunt, H.F. și J.V. Brady. Some effects of electro-convulsive shock on a conditioned emotional response („anxiety"). *J. Compar. & Physiol. Psychol.*, 1951, *44*, 88-98.

15. Janis, I. Personality correlates of susceptibility to persuasion. *J. Personality*, 1954, *22*, 504-518.

16. Kagan, J. și P.H. Mussen. Dependency themes on the TAT and group conformity. *J. Consult. Psychol.*, 1956, *20*, 29-32.

17. Katz, D., N. Maccoby și N.C. Morse. *Productivity, supervision, and morale in an office situation*. Partea I. Ann Arbor: Centrul de cercetare pe bază de anchetă, Universitatea Michigan, 1950.

18. Meehl, P.E. Wanted — a good cookbook. *Amer. Psychol.*, 1956, *11*, 263-272.

19. Nagle, B.F. Productivity, employee attitudes, and supervisory sensitivity. *Personnel Psychol.*, 1954, *7*, 219-234.

20. Olds, J. A physiological study of reward. În McClelland, D.C. (coord.), *Studies in Motivation*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1955, 134-143.

21. Oppenheimer, R. Analogy in science. *Amer. Psychol.*, 1956, *11*, 127-135.

22. Richard, James, în *Group-Centered Leadership*, de Thomas Gordon, capitolele 12 și 13. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1955.

23. Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1951.

24. Rogers, Carl R. și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954.

25. Seeman, Julius și Nathaniel J. Raskin. Research perspectives in client-centered therapy, în O.H. Mowrer (coord.). *Psychotherapy: Theory and Research*, Capitolul 9. New York: Ronald Press, 1953.

26. Skinner, B.F. The control of human behavior. *Transactions New York Acad. Science*, Seria III, Vol. 17, nr. 7, mai 1955, 547-551.

26a. *** Pigeons in a Pelican, *Amer. Psychol.*, 1960, *15*, 28-37.

27. Smith, G.J.W., Spence, D.P. și Klein, G.S., Subliminal effects of verbal stimuli, *Jour. Abn. & Soc. Psychol.*, 1959, *59*, 167-176.

28. Taft, R. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Consult. Psychol.*, 1956, *20*, 153-154.

29. Thetford, William N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy, în W. Wolff (coord.). *Success in psychotherapy*, Capitolul 2. New York: Grune and Stratton, 1952.

30. Whyte, W.H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.

31. Williams, S.B. și H.J. Leavitt. Group opinion as a predictor of military leadership. *J. Consult. Psychol.*, 1947, *11*, 283-291.

CAPITOLUL 21

Locul individului în noua lume a științelor comportamentale

În prelegerea anterioară am încercat să arăt, schițând foarte sumar, progresele făcute de științele comportamentale în privința capacității de predicție și control asupra comportamentului. Am încercat să sugerez noua lume în care vom avansa într-un ritm chiar și mai alert. Astăzi aș vrea să iau în considerație întrebarea: cum vom trăi — ca indivizi, ca grupuri, ca și cultură — în această lume nouă, cum vom reacționa în fața ei, cum ne vom adapta la ea? Ce atitudine vom adopta în fața acestor noi evoluții?

Voi prezenta două răspunsuri care au fost date la această întrebare, după care aș vrea să propun unele considerații ce ar putea conduce la un al treilea răspuns.

Negare și ignorare

Una dintre atitudinile pe care le putem adopta este să negăm că aceste progrese științifice au loc și să adoptăm pur și simplu perspectiva că nu poate exista o studiere cu adevărat științifică a comportamentului uman. Putem susține că e imposibil ca animalul uman să adopte o atitudine obiectivă față de sine însuși și că, în concluzie, nu poate exista o adevărată știință a comportamentului. Putem spune că omul este tot timpul un agent liber, într-un sens care face imposibilă studierea științifică a comportamentului său. Nu cu mult timp în urmă, la o conferință despre științele sociale, am auzit un bine cunoscut economist adoptând chiar acest punct de vedere. Iar unul dintre cei mai renumiți teologi ai acestei țări scrie: „În orice caz, nici o investigație științifică asupra comportamentelor din trecut nu poate deveni bază de predicție pentru comportamente viitoare". (3, p. 47).

Atitudinea publicului general este întru câtva asemănătoare. Fără să nege neapărat posibilitatea existenței unei științe comportamentale, omul de pe stradă ignoră pur și simplu progresele care se fac. Desigur, se agită o vreme când aude de încercarea comuniștilor de a-i schimba pe soldații pe care i-au capturat, cu ajutorul „spălării creierului". Ar putea să aibă o reacție de iritare moderată față de dezvăluirile făcute de o carte precum cea a lui Whyte (13), care arată cât de mult și în ce manieră manipulatoare sunt folosite descoperirile științelor comportamentale de către corporațiile industriale moderne. Dar în general, nu vede în toate acestea nici un motiv de îngrijorare, după cum n-a găsit așa ceva nici în primele afirmații teoretice cum că atomul poate fi făcut să se scindeze.

Dacă dorim, putem să ne alăturăm lui și să ignorăm problema. Putem merge mai departe, la fel ca intelectualii mai vârstnici pe care i-am citat, și să declarăm cu privire la științele comportamentale: „Animalul ăsta nu există". Dar, cum aceste reacții nu par tocmai inteligente, le voi lăsa deoparte și voi descrie un punct de vedere mult mai sofisticat și mult mai răspândit.

Specialiștii în științe comportamentale par să considere în general de la sine înțeles faptul că descoperirile făcute de aceste științe vor fi folosite pentru a face predicții despre comportamentul uman și a-l controla. Totuși, puțini psihologi și alți oameni de știință s-au gândit cât de cât ce va însemna asta. Excepție de la această tendință generală face doctorul B.F. Skinner de la Harvard, care a îndemnat insistent și foarte explicit psihologii să facă uz de puterile de a controla de care dispun, în scopul de a crea o lume mai bună. Încercând să arate ce vrea să spună, doctorul Skinner a scris acum câțiva ani o carte intitulată *Walden Two* (12), în care descrie fictiv ceea ce el consideră a fi o comunitate utopică, în care învățăturile științelor comportamentale sunt utilizate pe deplin în toate aspectele vieții — căsătorie, creșterea copiilor, conduita etică, munca, jocul și demersul artistic. Voi oferi mai multe citate din scrierea sa.

Există și o serie de autori de ficțiune care au văzut însemnătatea influenței viitoare a științelor comportamentale. În *Minunata lume nouă* (1), Aldous Huxley a pictat un tablou cutremurător al fericirii dulcege dintr-o lume controlată științific, împotriva căreia omul se revoltă în cele din urmă. În *1984* (5), George Orwell a creat o imagine a lumii create prin putere dictatorială, în care științele comportamentale sunt folosite ca instrumente de control absolut al indivizilor, astfel că nu doar comportamentul este controlat, ci chiar și gândirea.

Scriitorii de literatură științifico-fantastică au jucat un rol în a vizualiza pentru noi unele dintre evoluțiile posibile într-o lume în care comportamentul și personalitatea sunt subiecte

ale științei în egală măsură cu impulsurile electrice sau compușii chimici.

Voi încerca să prezint, pe cât de bine pot, o imagine simplificată a tiparului cultural care rezultă dacă încercăm să modelăm viața omenească în concordanță cu științele comportamentale.

Există în primul rând recunoașterea, aproape postularea ideii potrivit căreia cunoașterea științifică înseamnă puterea de a manipula. Doctorul Skinner spune: „Trebuie să acceptăm faptul că un tip sau altul de control al treburilor umane este inevitabil. Nu putem folosi bunul-simț în treburile umane, decât dacă cineva se angajează în proiectarea și construirea unor condiții de mediu care afectează conduita oamenilor. Schimbările la nivelul mediului au constituit întotdeauna condiția îmbunătățirii tiparelor culturale și este imposibil să folosim metodele cele mai eficiente ale științei fără a face schimbări pe o scară mai mare. [...] Știința a mai dat și înainte procese și materiale primejdioase. A folosi cunoștințele și tehnicile unei științe a omului în cea mai deplină măsură, fără a face vreo greșeală monstruoasă, ar fi greu și, fără îndoială, periculos. Nu e momentul potrivit pentru autoînșelare, pentru indulgență emoțională sau pentru adoptarea de atitudini care nu mai sunt utile" (10, p. 56-57).

Următoarea supoziție este aceea că o atare putere de a controla trebuie folosită. Skinner consideră că va fi întrebuințată cu bunăvoință, deși recunoaște că există pericolul de a fi folosită greșit. Huxley o vede ca fiind utilizată cu intenții bune, dar ducând de fapt la crearea unui coșmar. Orwell descrie urmările în situația în care această putere este folosită în mod răuvoitor, pentru a spori gradul de reglementare exercitat de un guvern dictatorial.

Să cercetăm câteva dintre elementele pe care le presupune conceptul de control al comportamentului uman, prin intermediul științelor comportamentale. Care ar fi etapele procesului prin care o societate s-ar organiza în așa fel, încât să formuleze existența umană în termenii științei despre om?

Mai întâi ar avea loc o selecție a obiectivelor. Doctorul Skinner sugerează într-o lucrare recentă că singurul obiectiv ce poate fi atribuit tehnologiei comportamentale este acesta: „Fie ca omul să fie fericit, informat, abil, manierat și productiv" (10, p. 47). În *Walden Two*, unde poate folosi masca ficțiunii ca să-și exprime concepțiile, devine mai expansiv. Eroul lui spune: „Ei bine, ce părere ai despre proiectarea personalității? Ce te-ar interesa? Controlul temperamentului? Dă-mi specificațiile, și eu îți dau omul! Ce părere ai despre controlul motivației, despre construirea intereselor care-i vor face pe oameni să aibă productivitate și succes maxime? Ți se pare de domeniul fantasticului? Și totuși, există deja unele tehnici, și mai pot fi găsite și altele, experimental. Gândește-te la posibilități! [...] Hai să controlăm viața copiilor noștri și să vedem ce putem face din ei" (12, p. 243).

Skinner afirmă aici, în esență, că actualele cunoștințe din științele comportamentale, plus cele pe care le va aduce viitorul, ne vor permite să precizăm, într-un grad care azi ar părea incredibil, genul de rezultate comportamentale și de personalitate la care dorim să ajungem. Acest lucru este, evident, o oportunitate și totodată o povară foarte grea.

Al doilea element al acestui proces ar fi unul familiar pentru orice savant care a lucrat în domeniul științelor aplicate. Având scopul, obiectivul, trecem să descoperim, prin metoda științifică — adică prin experimente controlate —, mijloacele de a-l atinge. Dacă, de exemplu, cunoștințele actuale privind condițiile care-i fac pe oameni să fie productivi sunt limitate, o serie de noi investigații și experimente ne vor conduce precis la noi cunoștințe în domeniu. Și apoi noi eforturi ne vor oferi cunoașterea unor mijloace chiar mai eficiente. Găsind astfel moduri tot mai eficace de a atinge scopul ales, metoda științei se corectează singură.

Al treilea element al controlării comportamentului uman prin științele comportamentale are de-a face cu chestiunea puterii. Descoperindu-se condiții sau metode cu ajutorul cărora să ne atingem scopul, o persoană sau un grup obține puterea de a crea respectivele condiții sau de a folosi respectivele metode. Problema pe care o implică acest lucru a fost recunoscută prea puțin sau deloc. Speranța că puterea pusă la dispoziție de către științele comportamentale va fi exercitată de oameni de știință sau de un grup voitor de bine îmi pare a fi o speranță susținută prea puțin de istoria recentă sau de cea îndepărtată. Pare mult mai probabil că științele comportamentale, păstrându-și atitudinile din prezent, se vor afla în postura savanților germani din domeniul rachetelor, specializați în rachete ghidate. Mai întâi au lucrat cu devotament în slujba lui Hitler, ca să distrugă Rusia și Statele Unite. Acum, în funcție de cine i-a capturat, lucrează cu devotament pentru Rusia cu scopul de a distruge Statele Unite sau lucrează cu devotament pentru Statele Unite, cu scopul de a distruge Rusia. Dacă specialiștii în științe comportamentale se preocupă doar de avansarea științei lor, pare foarte probabil că vor sluji intereselor acelui individ sau grup care deține puterea.

Dar aceasta este, într-un fel, o digresiune. Ideea principală a acestei perspective este că o persoană sau un grup va avea și va

întrebuința puterea de a aplica metodele descoperite pentru atingerea obiectivului dorit.

Al patrulea pas al acestui proces prin care o societate ar putea să-și formuleze existența în termenii științelor comportamentale constă în expunerea indivizilor la metodele și condițiile amintite. Contactul indivizilor cu condițiile prescrise conduce, cu un grad mare de probabilitate, la comportamentul care a fost dorit. Oamenii devin astfel mai productivi, dacă acesta a fost obiectivul, sau mai supuși, sau dobândesc acea trăsătură pe care s-a decis că trebuie s-o aibă.

Ca să ofer ceva din nuanța specifică a acestui aspect al procesului așa cum îl vede unul dintre susținătorii lui, să-l citez iarăși pe eroul din *Walden Two*. „Acum, că *știm* cum funcționează întărirea pozitivă și de ce cea negativă nu dă rezultate, spune el, comentând pe marginea metodei pe care o promovează, putem acționa mai deliberat și deci cu mai mult succes în proiectarea culturală pe care o întreprindem. Putem obține un tip de control de așa natură, încât cei controlați, deși urmează un cod în manieră mult mai scrupuloasă decât s-a întâmplat vreodată în vechiul sistem, *se simt* totuși *liberi*. Fac ceea ce vor, nu ceea ce sunt forțați să facă. Aceasta este sursa imensei puteri a întăririi pozitive: nu există constrângere și nu există revoltă. Printr-un design atent întocmit, controlăm nu comportamentul final, ci *înclinația* conduitei — motivele, dorințele, năzuințele. Lucrul curios este că, în acest caz, *problema libertății nu apare niciodată*". (12, p. 218)

Tabloul și implicațiile sale

Să văd dacă pot prezenta foarte pe scurt tabloul impactului științelor comportamentale asupra individului și asupra societății, așa cum este văzut explicit acest impact de către doctorul Skinner și cum este sugerat implicit în scrierile multor comportamentaliști, poate ale majorității. Știința comportamentului înaintează clar; puterea de control tot mai mare pe care o oferă va fi deținută de un individ sau de un grup; respectivul individ sau grup va alege, cu siguranță, scopuri sau obiective de atins, și atunci cei mai mulți dintre noi vom fi controlați tot mai mult, prin mijloace atât de subtile, încât nici măcar nu vom fi conștienți că sunt mijloace de control. Astfel, indiferent dacă puterea se află în mâinile unei comisii de psihologi înțelepți (dacă asta nu este o contradicție în termeni) sau ale unui Stalin sau ale unui Frate mai mare și indiferent dacă obiectivul este fericirea, productivitatea, rezolvarea complexului Oedip, supunerea sau iubirea față de Fratele mai mare, ne vom trezi inevitabil că ne îndreptăm spre obiectivul ales și, probabil, credem că îl dorim chiar noi. Așadar, dacă acest raționament este corect, se pare că ne așteaptă o formă sau alta de societate complet controlată — un *Walden Two* sau un *1984*. Faptul că ea va apărea treptat și nu dintr-o dată nu schimbă prea mult aspectele fundamentale. Omul și comportamentul său vor deveni produsul planificat al unei societăți științifice.

Ați putea să întrebați: „Dar cum rămâne cu libertatea individuală? Cum rămâne cu concepțiile democratice privind drepturile individului?" Și în această privință, doctorul Skinner se exprimă foarte clar. El spune fără ocolișuri: „Ipoteza că omul nu e liber este esențială pentru aplicarea metodei științifice în studierea comportamentului uman. Omul interior liber, care este făcut răspunzător de comportamentul organismului biologic exterior, este doar un substitut preștiințific al tipurilor de cauze care sunt descoperite pe parcursul analizei științifice. Toate aceste cauze alternative se află *în afara* individului" (11, p. 447).

În altă scriere, el explică mai pe larg această idee. „Pe măsură ce știința este folosită tot mai mult, suntem obligați să acceptăm structura teoretică prin care știința își reprezintă faptele. Dificultatea constă în faptul că această structură este, clar, contrară concepției democratice tradiționale despre om. Fiecare descoperire a unui eveniment care joacă un rol în modelarea comportamentului unui om pare să-i lase omului însuși o parte mult mai mică din responsabilitate, și pe măsură ce astfel de explicații devin tot mai cuprinzătoare, contribuția pe care și-o poate revendica individul pare să se apropie de zero. Mult-lăudatele capacități creatoare ale omului, realizările sale originale în artă, știință și morală, capacitatea sa de a alege și dreptul nostru de a-l face răspunzător de urmările alegerilor sale — nici una dintre aceste trăsături nu se evidențiază în acest nou autoportret. Cândva, credeam că omul este liber să se exprime prin arte plastice, muzică și literatură, să cerceteze natura, să-și caute mântuirea în felul său propriu. Putea să inițieze acțiuni și să-și schimbe spontan și capricios traiectoria. Își putea păstra o anumită capacitate de a alege chiar și în fața celor mai grave amenințări. Se putea împotrivi oricărei încercări de a-l controla, chiar dacă asta îl putea costa viața. Dar știința insistă că acțiunea este inițiată de forțe ce acționează asupra individului, iar capriciul este doar o simplă denumire a unui comportament căruia încă nu i-am găsit cauza". (10, p. 52-53)

Skinner consideră că filosofia democratică a naturii umane și a guvernării a avut, cândva, un scop util. „Pentru a-i face pe oameni să se ralieze împotriva tiraniei, a fost nevoie ca individul să fie întărit, să fie învățat că are drepturi și se poate autoguverna. A-i da omului de rând o concepție nouă despre valoarea, demnitatea și puterea sa de a se mântui, atât în această lume, cât

și în cea de dincolo, a fost de multe ori singura soluție a revoluționarului". (10, p. 53) După părerea lui, această filosofie este acum demodată și, mai mult, un obstacol „dacă ne împiedică să aplicăm la chestiunile umane știința despre om" (10, p. 54).

O reacție personală

Până aici am încercat să ofer o imagine obiectivă a unora dintre progresele făcute de științele comportamentale și o imagine obiectivă a genului de societate care ar putea decurge din aceste progrese. Am însă reacții personale puternice la genul de lume pe care am descris-o, lume la care Skinner (și mulți alți oameni de știință, implicit) se așteaptă și speră explicit în viitor. După mine, acest gen de lume ar distruge persoana umană așa cum am ajuns s-o cunosc prin cele mai profunde momente ale psihoterapiei. În astfel de momente, mă aflu în relație cu o persoană spontană, liberă în mod responsabil, adică conștientă de libertatea sa de a alege cum va fi și, de asemenea, conștientă de consecințele alegerii pe care o face. A crede că, așa cum susține Skinner, toate acestea sunt o iluzie și că spontaneitatea, libertatea, responsabilitatea și alegerea nu există cu adevărat ar fi pentru mine imposibil.

Cred că mi-am jucat rolul în promovarea științelor comportamentale, folosindu-mi la maximum capacitățile, dar dacă rezultatul eforturilor mele și ale altora este acela că omul devine un robot, creat și controlat de o știință pe care chiar el a construit-o, sunt foarte nefericit. Dacă viața bună va însemna în viitor a-i condiționa astfel pe indivizi, prin controlarea mediului lor și prin controlarea recompenselor pe care le primesc, așa încât să fie inexorabil productivi, manierați, fericiți sau mai știu eu cum,

nu vreau să iau parte la așa ceva. Pentru mine, aceasta este o pseudoformă a vieții bune, care include totul, mai puțin ceea ce o face să fie bună.

Și atunci mă întreb: există vreun defect în logica acestei evoluții? Există vreo concepție alternativă cu privire la ceea ce ar putea să însemne pentru individ și pentru societate științele comportamentale? Cred că percep un astfel de defect și că pot concepe o concepție alternativă. Aș vrea să vi le împărtășesc pe amândouă.

Obiective și valori în raport cu știința

Îmi pare că punctul de vedere pe care l-am prezentat se bazează pe o percepție eronată a relației dintre obiective și valori și demersul științific. Semnificația *scopului* unui demers științific este, cred, foarte mult subestimată. Aș vrea să prezint o teză cu două puncte care, după mine, merită luată în considerație. Apoi voi dezvolta sensul celor două puncte.

1. În orice demers științific — fie că este vorba de știință „pură" sau de știință aplicată — există mai întâi alegerea personală subiectivă a scopului sau valorii pe care se percepe că o servește respectiva activitate științifică.

2. Această alegere valorică subiectivă care determină nașterea demersului științific trebuie să fie întotdeauna exterioară acelui demers și nu poate ajunge să facă parte din știința implicată în demersul respectiv.

Să ilustrez prima idee folosind scrierile doctorului Skinner. Când sugerează că sarcina științelor comportamentale constă în a-l face pe om „productiv", „manierat" etc., este evident că face o alegere. Ar fi putut alege, de exemplu, să-i facă pe oameni supuși, dependenți și gregari. Și totuși, așa cum declară într-un alt context, „capacitatea de a alege" a omului, libertatea lui de a-și selecta traiectoria și de a iniția acțiuni — aceste puteri nu există în imaginea științifică despre om. Aici cred că există contradicția profundă, paradoxul. Să încerc să explic acest lucru cât de clar pot.

Știința se întemeiază, desigur, pe premisa că orice comportament este cauzat — că un eveniment anume este urmat de un eveniment-consecință. Așadar, totul este determinat, nimic nu este liber, alegerea este imposibilă. Dar trebuie să ne amintim că însăși știința și fiecare demers științific, fiecare schimbare a drumului dintr-o cercetare științifică, fiecare interpretare a semnificației unei descoperiri științifice și fiecare decizie cu privire la modul în care va fi aplicată descoperirea se întemeiază pe o alegere personală subiectivă. Prin urmare, știința în general există în aceeași situație paradoxală în care există și doctorul Skinner. O alegere personală, subiectivă făcută de om pune în mișcare resorturile științei, care ajunge, în timp, să proclame că existența alegerii personale subiective este imposibilă. Voi face ulterior câteva comentarii despre acest paradox perpetuu.

Am subliniat faptul că fiecare dintre alegerile care inițiază sau duc mai departe demersul științific este o alegere valorică. Omul de știință investighează un lucru și nu altul fiindcă simte că prima investigație are mai multă valoare pentru el. Alege o anumită metodă pentru studiul pe care-l desfășoară, și nu alta, fiindcă o consideră pe prima mai valoroasă. Își interpretează rezultatele într-un fel și nu într-altul fiindcă crede că primul mod se află mai aproape de adevăr sau e mai valid — cu alte cuvinte, că se află mai aproape de criteriul dat pe care îl prețuiește. Iar aceste alegeri valorice nu fac niciodată parte din demersul știin-

ţific în sine. Alegerile valorice legate de un anumit demers ştiinţific sunt întotdeauna, în mod necesar, exterioare acelui demers.

Vreau să subliniez clar că nu spun că valorile nu se pot număra printre obiectele ştiinţei. Nu este adevărat că ştiinţa se ocupă doar de anumite categorii de „fapte concrete" şi că acele categorii nu includ valori. Situaţia e ceva mai complexă decât atât, după cum va arăta o ilustrare simplă sau două.

Dacă preţuiesc cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului ca obiectiv al educaţiei, metodele ştiinţifice îmi pot oferi informaţii tot mai precise cu privire la modul în care poate fi atins acest obiectiv. Dacă preţuiesc rezolvarea de probleme ca obiectiv al educaţiei, metoda ştiinţifică îmi poate oferi acelaşi fel de ajutor.

Acum, în cazul în care vreau să aflu dacă abilitatea de a rezolva probleme este „mai bună" decât cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului, metoda ştiinţifică poate de asemenea să studieze aceste două valori, dar *numai* — lucru foarte important — numai prin prisma unei alte valori pe care am ales-o subiectiv. Poate că preţuiesc reuşita universitară. Atunci pot stabili ce se asociază mai îndeaproape cu acea valoare: capacitatea de a rezolva probleme, sau cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului. Poate că preţuiesc integrarea personală sau succesul în meserie sau spiritul civic responsabil. Pot afla dacă abilitatea de a rezolva probleme sau cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului este „mai bună" pentru atingerea uneia sau alteia dintre aceste valori. Dar valoarea sau scopul care conferă semnificaţie unui demers ştiinţific anume trebuie să fie mereu exterioară acelui demers.

Cu toate că în aceste prelegeri ne-am preocupat în general de ştiinţele aplicate, afirmaţiile mele par să se aplice în egală măsură aşa-numitei ştiinţe pure. În ştiinţa pură, alegerea valorică subiectivă, anterioară este de obicei descoperirea adevărului. Dar este o alegere subiectivă, şi ştiinţa nu poate spune niciodată dacă aceasta este cea mai bună alegere, decât în lumina unei alte valori. Geneticienii din Rusia, de exemplu, a trebuit să facă o alegere subiectivă: e mai bine să caute adevărul sau să descopere fapte concrete care sprijină o dogmă guvernamentală? Care alegere este „mai bună"? Putem investiga ştiinţific aceste alternative, dar numai în lumina unei alte valori alese subiectiv. Dacă, spre exemplu, preţuim supravieţuirea unei culturi, atunci putem cerceta, prin metodele ştiinţifice, întrebarea: ce se asociază mai strâns cu supravieţuirea culturală, căutarea adevărului sau sprijinirea dogmelor guvernamentale?

Aşadar, ideea pe care vreau s-o exprim este aceea că orice demers ştiinţific, pur sau aplicat, este întreprins cu un scop sau prin prisma unei valori alese în mod subiectiv de către persoane. Este important ca această alegere să fie făcută explicit, fiindcă valoarea dată care este urmărită nu poate fi testată sau evaluată, confirmată sau infirmată prin demersul ştiinţific căruia îi dă naştere şi semnificaţie. Scopul iniţial sau valoarea iniţială se află întotdeauna, în mod necesar, în afara ariei de cuprindere a efortului ştiinţific pe care-l declanşează.

Aceasta înseamnă, printre altele, că, dacă alegem un anumit obiectiv sau o serie de obiective pentru fiinţele umane şi apoi începem să controlăm, la scară largă, comportamentul uman în scopul de a atinge acele obiective, suntem blocaţi de rigiditatea alegerii noastre iniţiale, fiindcă un atare demers ştiinţific nu se poate transcende pe sine, spre a alege noi obiective. Doar fiinţele umane subiective pot face acest lucru. Astfel, dacă alegem drept obiectiv starea de fericire a fiinţelor umane (ţel ridiculizat

pe bună dreptate de Aldous Huxley în *Minunata lume nouă*) și dacă implicăm întreaga societate într-un program științific încununat de succes, în urma căruia oamenii devin fericiți, vom fi blocați într-o rigiditate colosală, în care nimeni n-ar avea libertatea de a pune acest obiectiv sub semnul întrebării, pentru că operațiile noastre științifice nu se pot transcende pe sine pentru a pune la îndoială scopurile care le călăuzesc. Și, fără a elabora ideea, aș vrea să remarc că rigiditatea colosală, fie că o găsim la dinozauri sau la dictatori, are o istorie foarte proastă în ceea ce privește supraviețuirea pe parcursul evoluției.

Dacă însă o parte din planul nostru constă în a elibera niște „planificatori", care nu trebuie să fie fericiți, care nu sunt controlați și care sunt, astfel, liberi să aleagă alte valori, acest lucru are mai multe semnificații. Înseamnă că scopul pe care ni l-am ales drept obiectiv nu este suficient și satisfăcător pentru ființele umane, ci trebuie completat. Înseamnă de asemenea că, dacă e nevoie să se creeze un grup de elită care să fie liber, acest lucru arată foarte clar că cei mulți sunt doar sclavii — indiferent ce denumire sforăitoare le dăm — celor care aleg obiectivele.

Poate că se crede însă că un demers științific continuu își va crea propriile obiective; că primele rezultate vor modifica direcțiile, iar noile rezultate le vor modifica și mai mult, astfel încât știința să-și creeze cumva propriul scop. Aceasta pare a fi o concepție împărtășită implicit de mulți oameni de știință. Este cu siguranță o descriere rezonabilă, dar care ignoră un element al acestei dezvoltări continue — anume faptul că alegerea personală, subiectivă intră în joc în fiecare punct în care se schimbă direcția. Descoperirile unei științe, rezultatele unui experiment nu ne spun și nu ne vor putea spune niciodată ce obiectiv științific să urmăm în continuare. Chiar și în știința cea mai pură, savantul trebuie să decidă ce înseamnă descoperirile făcute și trebuie să aleagă subiectiv care nouă etapă va fi cea mai profitabilă în urmărirea obiectivului său. Iar dacă vorbim despre aplicarea cunoașterii științifice, e tulburător de limpede că cunoștințele tot mai bogate despre structura atomului nu conțin nici o alegere necesară cu privire la scopul în care va fi întrebuințată această cunoaștere. Aceasta este o alegere personală, subiectivă, care trebuie făcută de mulți indivizi.

Revin astfel la afirmația cu care am început această secțiune a observațiilor mele și pe care o repet acum cu alte cuvinte. Știința are semnificație ca demers obiectiv, desfășurat cu un scop ales subiectiv de o persoană sau mai multe. Acest scop și acea valoare nu pot fi investigate vreodată prin experimentul sau investigația științifică anume cărora le-a dat naștere și semnificație. Ca urmare, orice discuție despre controlarea ființelor umane de către științele comportamentale trebuie să se preocupe mai întâi, cel mai profund, de scopurile alese subiectiv, pe care intenționează să le atingă o astfel de aplicație a științei.

Un set alternativ de valori

Dacă raționamentul pe care l-am prezentat este valid, el ne deschide noi porți. Dacă privim sincer în față faptul că știința pornește de la un set de valori alese subiectiv, asta ne dă libertatea să alegem valorile pe care dorim să le urmărim. Nu suntem limitați la obiective degradante precum producerea unei stări controlate de fericire, productivitate și așa mai departe. Aș vrea să propun o alternativă radical diferită.

Să presupunem că pornim de la un set de scopuri, valori, obiective complet diferite de tipul de obiective de care ne-am

ocupat. Să presupunem că facem acest lucru pe față, avansându-le ca posibile alegeri valorice, care pot fi acceptate sau respinse. Să presupunem că alegem un set de valori care se axează pe elementele fluide ale procesului, și nu pe atribute statice. Atunci am putea prețui:

Omul ca proces de devenire; ca proces de a dobândi valoare și demnitate prin dezvoltarea potențialelor;

Ființa umană individuală ca proces al actualizării sinelui, trecând la experiențe mai provocatoare și mai îmbogățitoare;

Procesul prin care individul se adaptează creativ la o lume mereu nouă, în permanentă schimbare;

Procesul prin care cunoașterea se transcende pe sine, așa cum, de pildă, teoria relativității a trecut dincolo de fizica newtoniană, urmând ca o percepție nouă s-o transcendă și pe ea cândva, în viitor.

Dacă alegem valori precum acestea, ne întoarcem spre știința și tehnologia comportamentului cu un set foarte diferit de întrebări. Vom vrea să știm lucruri precum:

Ne poate ajuta știința să descoperim noi modele de existență bogat recompensatoare? Tipuri mai semnificative și mai satisfăcătoare de relații interpersonale?

Este știința în măsură să ne arate cum poate specia umană să devină un participant mai inteligent la propria evoluție — în plan fizic, psihic și social?

Ne poate arăta știința modalități de a elibera capacitatea creatoare a indivizilor, care pare atât de necesară dacă vrem să supraviețuim în această epocă atomică, cu fantastica-i extindere? Doctorul Oppenheimer a arătat (4) că acum cunoașterea, care se dubla pe parcursul unor milenii sau secole, se dublează pe parcursul unei generații sau al unui deceniu. Se pare că va trebui să descoperim modurile supreme de eliberare a creativității dacă vrem să fim în stare să ne adaptăm eficient.

Pe scurt, poate știința să descopere metode prin care omul să devină cu mai multă ușurință un proces aflat în continuă dezvoltare și transcendere de sine prin comportamentul, gândirea, cunoștințele sale? Poate știința să prezică și să descătușeze o libertate practic „imprevizibilă"?

Una dintre virtuțile științei ca metodă constă în faptul că este la fel de capabilă să propună și să atingă obiective și scopuri de acest fel, pe cât este și să slujească valori statice precum starea de a fi bine informat, fericit, supus. Mai mult, avem unele dovezi în această privință.

Un mic exemplu

Sper să fiu iertat dacă demonstrez unele dintre posibilitățile existente în această privință făcând apel la psihoterapie, domeniul pe care-l cunosc cel mai bine.

Așa cum au arătat Meerloo (2) și alții, psihoterapia poate fi una dintre cele mai subtile instrumente de controlare a unei persoane de către alta. Terapeutul poate să-i modeleze subtil pe indivizi după propriul model. Poate determina un individ să devină supus și conformist. Când anumite principii terapeutice sunt folosite în manieră extremă, numim procesul „spălare a creierului" — un exemplu de dezintegrare a personalității și de remodelare a persoanei potrivit dorințelor individului controlator. Așa că principiile terapiei pot fi întrebuințate drept mijloc extrem de eficient de control din exterior al personalității și al comportamentului uman. Mai poate fi psihoterapia și altceva?

În această privință, constat că evoluțiile din psihoterapia centrată pe client (8) sugerează în mod incitant ce poate face o știință a comportamentului pentru a atinge genul de valori pe care le-am descris. Lăsând la o parte faptul că este o orientare întru câtva nouă în psihoterapie, această evoluție are implicații importante cu privire la legătura dintre o știință a comportamentului și controlarea conduitei umane. Să descriu experiențele noastre, așa cum se raportează ele la aspectele discuției de față.

În terapia centrată pe client suntem profund implicați în anticiparea și influențarea comportamentului. Ca terapeuți, instituim anumite condiții atitudinale, iar clientul are relativ puține de spus cu privire la crearea acelor condiții. Foarte pe scurt, am constatat că terapeutul are cea mai mare eficiență dacă: (a) este autentic, integrat, real în mod transparent în relație; (b) îl acceptă pe client ca persoană distinctă, diferită și acceptă fiecare aspect fluctuant al clientului atunci când este exprimat; și (c) are o înțelegere empatică, sensibilă, văzând lumea clientului prin ochii acestuia. Cercetările ne permit să facem predicția că, dacă sunt instituite sau create aceste condiții atitudinale, vor apărea anumite consecințe comportamentale. Formulând lucrurile astfel, pare că am revenit la rutina familiară a capacității de a prezice comportamentul și, astfel, de a-l controla. Dar tocmai aici există o mare diferență.

Condițiile pe care am ales să le creăm prezic consecințe comportamentale precum acestea: clientul va deveni mai autonom, mai puțin rigid, mai deschis față de dovezile pe care i le oferă simțurile, mai organizat și integrat, mai asemănător cu idealul pe care și l-a ales. Altfel spus, am creat, prin control exercitat din exterior, condiții despre care facem predicția că vor fi urmate de controlul din interior al individului, în încercarea de a atinge obiective alese intern. Am creat condițiile care duc la predicția unor diferite clase de conduite — comportamente autonome, sensibile la realități interne și externe, adaptabilitate flexibilă — care sunt, prin însăși natura lor, *imprevizibile* în ceea ce privește caracteristicile lor specifice. Condițiile pe care le-am creat duc la predicția unui comportament care este, în esență, „liber". Cercetările noastre recente (9) arată că predicțiile noastre sunt confirmate într-o măsură semnificativă, iar devotamentul nostru față de metoda științifică ne face să credem că pot fi concepute moduri mai eficiente de a atinge aceste obiective.

Există în alte domenii — industrie, educație, dinamică de grup — cercetări care par să ne sprijine descoperirile. Cred că se poate afirma în mod conservator că s-au făcut progrese științifice în identificarea la nivelul unei relații interpersonale a acelor condiții care, dacă există la B, sunt urmate la A de mai multă maturitate în comportament, mai puțină dependență de alții, o creștere a expresivității ca persoană, o creștere a variabilității, flexibilității și eficienței adaptării, o creștere a responsabilității proprii și a autonomiei. Și, în contrast cu îngrijorarea exprimată de unii, nu considerăm că comportamentul adaptabil, creativ ce rezultă dintr-o atare variabilitate autonomă a exprimării ar fi prea haotic sau prea fluid. Individul deschis față de propria experiență și autonom este armonios, nu haotic, ingenios, nu aleator, întrucât își ordonează în mod imaginativ reacțiile în direcția atingerii propriilor scopuri. Acțiunile sale creatoare sunt un accident haotic tot atât de mult cât a fost elaborarea de către Einstein a teoriei relativității.

Astfel, ne găsim în acord fundamental cu afirmația lui John Dewey: „Știința și-a croit drumul descătușând, nu reprimând la indivizi elementele variației, invenției și inovației, ale creației

noi" (7, p. 359). Am ajuns să credem că progresul în viața personală și în existența de grup se face în același mod, descătușând variația, libertatea, creativitatea.

O posibilă concepție privind controlarea comportamentului uman

Este clar că punctul de vedere pe care îl exprim se află în contrast puternic cu concepția obișnuită, menționată anterior, despre legătura dintre științele comportamentale și controlarea comportamentului uman. Pentru a face și mai fățiș acest contrast, voi prezenta această posibilitate într-o formă paralelă cu etapele pe care le-am descris anterior.

1. Avem putința de a alege să prețuim omul ca proces de devenire îndreptat spre actualizarea sinelui; să prețuim creativitatea și procesul prin care cunoașterea se transcende pe sine.

2. Putem trece la a descoperi, cu ajutorul metodelor științei, condițiile care precedă în mod necesar aceste procese și să descoperim, prin experimente continue, căi mai bune de a îndeplini aceste obiective.

3. Indivizii sau grupurile pot să creeze aceste condiții, cu un minimum de putere sau control. Conform cunoștințelor din prezent, singura autoritate necesară este autoritatea de a imprima relațiilor interpersonale anumite calități.

4. Cunoștințele actuale sugerează că, expus acestor condiții, individul devine mai responsabil de sine, face progrese în direcția actualizării sinelui, devine mai flexibil, mai unic și variat, mai capabil de adaptare creativă.

5. Astfel, alegerea inițială ar constitui debutul unui sistem sau subsistem social în care valorile, cunoașterea, capacitățile adaptative și chiar conceptul de știință s-ar afla în permanentă schimbare și transcendere de sine. Accentul s-ar pune pe om ca proces al devenirii.

Este clar, cred, că o concepție precum cea pe care am descris-o nu duce la nici o utopie definibilă. Ar fi imposibil să se facă predicții asupra deznodământului ei final. Ea presupune o dezvoltare pas cu pas, bazată pe alegerea subiectivă continuă a scopurilor, care sunt concretizate prin intermediul științelor comportamentale. Ea merge în direcția „societății deschise", așa cum a definit Popper (6) acest termen, în care indivizii poartă responsabilitatea deciziilor personale. Se află la polul opus al conceptului său de societate închisă, *Walden Two* fiind un exemplu de societate de acest fel.

Sper că se vede la fel de clar că accentul cade în întregime asupra procesului, nu asupra unor stări de a fi finite. Sugerez că, alegând să prețuim anumite elemente calitative ale procesului devenirii, putem găsi o cale spre societatea deschisă.

Alegerea

Nădăjduiesc că am ajutat la clarificarea gamei de alegeri care vor sta în fața noastră și a copiilor noștri în ceea ce privește științele comportamentale. Putem alege să ne folosim cunoștințele tot mai bogate ca să înrobim oamenii în moduri la care nici n-am visat înainte, depersonalizându-i, controlându-i prin mijloace atât de atent alese, încât poate că ei nu vor deveni conștienți niciodată că și-au pierdut însușirea de persoană. Putem alege să ne folosim cunoștințele științifice ca să-i facem pe oameni să fie neapărat fericiți, manierați și productivi, așa cum propune doctorul Skinner. Dacă vrem, putem alege să-i facem supuși, con-

formiști, docili. Sau, la celălalt capăt al spectrului alegerilor, putem alege să folosim științele comportamentale în maniere care vor elibera în loc să controleze; care vor determina variabilitate constructivă, nu conformism; care vor dezvolta creativitatea, nu mulțumirea; care vor facilita la fiecare individ procesul independent al devenirii; care vor ajuta indivizii, grupurile și chiar și conceptul de știință să ajungă la transcendere de sine, găsind moduri noi, adaptative de a se raporta la viață și la problemele sale. Alegerea ne aparține și, dat fiind faptul că specia umană este așa cum este, probabil că vom bâjbâi, făcând uneori alegeri valorice aproape dezastruoase, iar alteori alegeri extrem de constructive.

Dacă alegem să ne utilizăm cunoașterea științifică pentru a elibera oameni, acest lucru ne va cere să trăim deschis și fără ocolișuri alături de marele paradox al științelor comportamentale. Vom recunoaște că, atunci când îl examinăm științific, comportamentul este cu siguranță înțeles cel mai bine ca fiind determinat de o cauză anterioară. Acesta este marele adevăr al științei. Dar alegerea personală responsabilă, care este cel mai important element al calității de persoană, care constituie experiența centrală a psihoterapiei, care există anterior oricărui demers științific, este un fapt la fel de însemnat al vieții noastre. Va trebui să trăim înțelegând că a nega realitatea experienței alegerii personale responsabile este un lucru la fel de minimalizator, la fel de obtuz ca negarea posibilității unei științe a comportamentului. Faptul că aceste două elemente importante ale experienței noastre par a fi contradictorii are, poate, aceeași semnificație ca și contradicția între teoria undei și teoria corpusculului cu privire la lumină — se poate dovedi că ambele sunt adevărate, chiar dacă sunt incompatibile. Nu ne putem nega în mod profitabil viața subiectivă, după cum nu putem nega nici descrierea obiectivă a acelei vieți.

Așadar, în concluzie, susțin că știința nu poate lua ființă în lipsa alegerii personale a valorilor la care dorim să ajungem. Iar valorile pe care alegem să le punem în practică se vor afla veșnic în afara științei care le pune în practică; obiectivele pe care le selectăm, scopurile pe care dorim să le atingem trebuie să se afle mereu în afara științei prin care ajungem la ele. Pentru mine, acest lucru are o semnificație încurajatoare: persoana umană, cu capacitatea sa subiectivă de a alege, poate exista și va exista întotdeauna separat de oricare dintre demersurile sale științifice și anterior acestora. Cu excepția situației în care alegem, ca indivizi și ca grupuri, să renunțăm la capacitatea noastră de a alege subiectiv, vom rămâne mereu persoane libere, nu simpli pioni ai unei științe comportamentale create chiar de noi.

Trimiteri bibliografice

1. Huxley, A. *Brave New World*. New York și Londra: Harper and Bros., 1946.

2. Meerloo, J.A.M. Medication into submission: the danger of therapeutic coercion. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 1955, *122*, 353-360.

3. Niebuhr, R. *The Self and the Drama of History*. New York: Scribner, 1955.

4. Oppenheimer, R. Science and our times. *Roosevelt University Occasional Papers*. 1956, *2*, Chicago, Illinois.

5. Orwell G. *1984*. New York: Harcourt, Brace, 1949; New American Library, 1953.

6. Popper, K.R. *The Open Society and Its Enemies*. Londra: Routledge and Kegan Paul, 1945.

7. Ratner, J. (coord.) *Intelligence in the Modern World: John Dewey's Philosophy*. New York: Modern Library, 1939.

8. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

9. Rogers, C.R. și Rosalind Dymond (coord.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B.F. Freedom and the control of men. *Amer. Scholar*, iarna, 1955-56, *25*, 47-65.

11. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953. Citate reproduse cu permisiunea The Macmillan Co.

12. Skinner, B.F. *Walden Two*. New York: Macmillan 1948. Citate reproduse cu permisiunea The Macmillan Co.

13. Whyte, W.H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.

Anexă

Bibliografie cronologică

Scrierile publicate ale lui Carl R. Rogers
între 1930 și 1960, inclusiv

1930

Împreună cu C.W. Carson. Intelligence as a factor in camping activities. *Camping Magazine*, 1930, *3* (3), 8-11.

1931

Measuring Personality Adjustment in Children Nine to Thirteen. New York: Teachers College, Universitatea Columbia, Biroul Publicații, 1931, 107 pp.

A Test of Personality Adjustment. New York: Association Press, 1931.

Împreună cu M.E. Rappaport. We pay for the Smiths. *Survey Graphic*, 1931, *19*, 508 și urm.

1933

A good foster home: Its achievements and limitations. *Mental Hygiene*, 1933, *17*, 21-40. Publicată și în F. Lowry (coord.), *Reading in Social Case Work*. Columbia University Press, 1939, 417-436.

1936

Social workers and legislation. *Quarterly Bulletin New York State Conference on Social Work*, 7 (3), 1936, 3-9.

1937

Three surveys of treatment measures used with children. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1937, 7, 48-57.

The clinical psychologist's approach to personality problems. *The Family*, 1937, *18*, 233-243.

1938

A diagnostic study of Rochester youth. *N.Y. State Conference on Social Work*. Syracuse: 1938, 48-54.

1939

The Clinical Treatment of the Problem Child. Boston: Houghton Mifflin, 1939, 393 pp.

Needed emphases in the training of clinical psychologists. *J. Consult. Psychol.*, 1939, *3*, 141-143.

Authority and case work — are they compatible? *Quarterly bulletin, N.Y. State Conference on Social Work*. Albany: 1939, 16-24.

1940

The process of therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1940, *4*, 161-164.

1941

Psychology in clinical practice. În J.S. Gray (coord.), *Psychology in use*. New York: American Book Company, 1941, 114-167.

Împreună cu C.C. Bennett. Predicting the outcomes of treatment. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1941, *11*, 210-221.

Împreună cu C.C. Bennett. The clinical significance of problem syndromes. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1941, *11*, 222-229.

1942

The psychologist's contribution to parent, child, and community problems. *J. Consult. Psychol.*, 1942, *6*, 8-18.

A study of mental health problems in three representative elementary schools. În T.C. Holy *et al.*, *A Study of Health and Physical Education in Columbus Public Schools.* Universitatea Ohio, Biroul pentru monografii de cercetare în educație, nr. 25, 1942, 130-161.

Mental health problems in three elementary schools. *Educ. Research Bulletin*, 1942, *21*, 69-79.

The use of electrically recorded interviews in improving psychotherapeutic techniques. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1942, *12*, 429-434.

Counseling and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942, 450 pp. Tradusă în japoneză și publicată de Sogensha Press, Tokio, 1951.

1943

Therapy in guidance clinics. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1943, *38*, 284-289. Publicată și în R. Watson (coord.), *Readings in Clinical Psychology*. New York: Harper and Bros., 1949, 519-527.

1944

Adjustment after Combat. Școala flexibilă de artilerie a forțelor aeriene ale armatei, Fort Myers, Florida. Publicație cu acces restricționat, 1944, 90 pp.

The development of insight in a counseling relationship. *J. Consult. Psychol.*, 1944, *8*, 331-341. Publicată și în A.H.

Brayfield (coord.), *Readings on Modern Methods of Counseling*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1950, 119-132.

The psychological adjustments of discharged service personnel. *Psych. Bulletin*, 1944, 689-696.

1945

The nondirective method as a technique for social research. *Amer. J. Sociology*, 1945, *50*, 279-283.

Counseling. *Review of Educ. Research*, 1945, *15*, 155-163.

Dealing with individuals in USO. *USO Program Services Bulletin*, 1945.

A counseling viewpoint for the USO worker. *USO Program Services Bulletin*, 1945.

Împreună cu V.M. Axline. A teacher-therapist deals with a handicapped child. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1945, *40*, 119-142.

Împreună cu R. Dicks și S.B. Wortis. Current trends in counseling, a symposium. *Marriage and Family Living*, 7 (4), 1945.

1946

Psychometric tests and client-centered counseling. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1946, *6*, 139-144.

Significant aspects of client-centered therapy. *Amer. Psychologist*, 1946, *1*, 415-422. Tradusă în spaniolă și publicată în *Rev. Psicol. Gen. Apl.*, Madrid, 1949, *4*, 215-237.

Recent research in nondirective therapy and its implications. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1946, *16*, 581-588.

Împreună cu G.A. Muench. Counseling of emotional blocking in an aviator. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1946, *41*, 207-216.

Împreună cu J.L. Wallen. *Counseling with Returned Servicemen*. New York: McGraw-Hill, 1946, 159 pp.

1947

Current trends in psychotherapy. În W. Dennis (coord.), *Current Trends in Psychology*, University of Pittsburg Press, 1947, 109-137.

Some observations on the organization of personality. *Amer. Psychologist*, 1947, *2*, 358-368. Publicată și în A. Kuenzli (coord.), *The Phenomenological Problem*. New York: Harper and Bros., 1959, 49-75.

The case of Mary Jane Tilden. În W.U. Snyder (coord.), *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston: Houghton Mifflin, 1947, 129-203.

1948

Research in psychotherapy: Round Table, 1947. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1948, *18*, 96-100.

Dealing with social tensions: A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict. New York: Hinds, Hayden and Eldredge Inc., 1948, 30 pp. Publicată și în *Pastoral Psychology*, 1952, *3* (28), 14-20; *3* (29), 37-44.

Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1948, *8*, 540-549. Publicată și în *College and University*, 1948, și în *Registrar's Journal*, 1948.

Împreună cu B.L. Kell și Helen McNeil. The role of self-understanding in the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1948, *12*, 174-186.

1949

The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1949, *13*, 82-94.

A coordinated research in psychotherapy: A non-objective introduction. *J. Consult. Psychol.*, 1949, *13*, 149-153.

1950

Significance of the self-regarding attitudes and perceptions. În M.L. Reymert (coord.), *Feelings and Emotions*. New York: McGraw-Hill, 1950, 374-382. Publicată și în Gorlow, L. și W. Kartkovsky (coord.), *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York: McGraw-Hill, 1959.

A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 1950, *24*, 442-450.

What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy*, 1950, *8*, 234-239. Publicată și în M.H. Krout (coord.), *Psychology, Psychiatry, and the Public Interest*. University of Minnesota Press, 1956, 135-145.

Împreună cu R. Becker. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology*, 1950, *1* (1), 26-34.

Împreună cu D.G. Marquis și E.R. Hilgard. ABEPP policies and procedures. *Amer. Psychologist*, *5*, 1950, 407-408.

1951

Where are we going in clinical psychology? *J. Consult. Psychol*, 1951, *15*, 171-177.

Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951, 560 pp. Tradusă și în japoneză și publicată de Iwasaki Shoten Press, 1955.

Perceptual reorganization in client-centered therapy. În R.R. Blake și G.V. Ramsey (coord.), *Perception: An Approach to Personality*. New York: Ronald Press, 1951, 307-327.

Client-centered therapy: A helping process. *The University of Chicago Round Table*, 1951, *698*, 12-21.

Studies in client-centered psychotherapy III: The case of Mrs. Oak — a research analysis. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, *3*, 47-165. Publicată și în C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 259-348.

Through the eyes of a client. *Pastoral Psychology*, 2 (16), 32-40; (17) 45-50; (18) 26-32. 1951.

Împreună cu T. Gordon, D.L. Grummon și J. Seeman. Studies in client-centered psychotherapy I: Developing a program of research in psychotherapy. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, *3*, 3-28. Publicată și în C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 12-34.

1952

Communication: Its blocking and facilitation. *Northwestern University Information*, 1952, *20*, 9-15. Retipărită în *ETC*, 1952, *9*, 83-88; în *Harvard Bus. Rev.*, 1952, *30*, 46-50; în *Human Relations for Management*, E.C. Bursk (coord.). New York: Harper and Bros., 1956, 150-158. Traducere în franceză în *Hommes et Techniques*, 1959.

A personal formulation of client-centered therapy. *Marriage and Family Living*, 1952, *14*, 341-361. Publicată și în C.E. Vincent (coord.), *Readings in Marriage Counseling*. New York: T.Y. Cromwell Co., 1957, 392-423.

Client-centered psychotherapy. *Scientific American*, 1952, *187*, 66-74.

Împreună cu R.H. Segel. *Client-centered Therapy: Parts I and II*, peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1952.

1953

Some directions and end points in therapy. În O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: Theory and Research*. New York: Ronald Press, 1953, 44-68.

A research program in client-centered therapy. *Res. Publ. Ass. Nerv. Ment. Dis.*, 1953, *31*, 106-113.

The interest in the practice of psychotherapy. *Amer. Psychologist*, 1953, *8*, 48-50.

Împreună cu G.W. Brooks, R.S. Driver, W.V. Merrihue, P. Prigors și A.J. Rinella. Removing the obstacles to good employee communications. *Management Records, 15* (1), 1953, 9-11, 32-40.

1954

Becoming a person. Seria de prelegeri Nellie Heldt la Colegiul Oberlin: Oberlin Printing Co., 1954, 46 pp. Retipărită de Fundația Hogg pentru Igienă Mintală, Universitatea Texas, 1956, și în *Pastoral Psychology*, 1956, *7* (61), 9-13, și 1956, 7 (62), 16-26. Publicată și în S. Doniger (coord.), *Healing, Human and Divine*. New York: Association Press, 1957, 57-67.

Towards a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 1954, *11*, 249-260. Publicată și în H. Anderson (coord.), *Creativity and Its Cultivation*. New York: Harper and Bros., 69-82.

The case of Mr. Bebb: The analysis of a failure case. În C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 215-237.

An overview of the research and some questions for the future. În C.R. Rogers și Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 413-434.

Împreună cu Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 447 pp.

1955

A personal view of some issues facing psychologists. *Amer. Psychologist*, 1955, *10*, 247-249.

Personality change in psychotherapy. *The International Journal of Social Psychiatry*, 1955, *1*, 31-41.

Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist*, 1955, *10*, 267-278. Publicată și în *Pastoral Psychology*, 1959, *10* (nr. 92, 93).

Împreună cu R.H. Segel. *Psychotherapy Begins: The Case of Mr. Lin*. Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1955.

Împreună cu R.H. Segel. *Psychotherapy in Process: The Case of Miss Mun*. Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1955.

1956

Implications of recent advances in the prediction and control of behavior. *Teachers College Record*, 1956, *57*, 316-322. Publicată și în E.L. Hartley și R.E. Hartley (coord.), *Outside Readings in Psychology*. New York: T.Y. Crowell Co., 1957, 3-10. Publicată și în R.S. Daniel (coord.), *Contemporary Readings in General Psychology*. Boston: Houghton Mifflin, 1960.

Client-centered therapy: A current view. În F. Fromm-Reichmann și J.L. Moreno (coord.), *Progress in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1956, 199-209.

Recenzie a lucrării lui Reinhold Niebuhr, *The Self and the Dramas of History, Chicago Theological Seminary Register*, 1956, *46*, 13-14. Publicată și în *Pastoral Psychology*, 1958, *9*, nr. 85, 15-17.

A counseling approach to human problems. În C.E. Moustakas (coord.), *The Self*. New York: Harper and Bros., 1956, 195-211.

Intellectualized psychotherapy. Recenzie a lucrării lui George Kelly, *The Psychology of Personal Constructs, Contemporary Psychology, 1*, 1956, 357-358.

Some issues concerning the control of human behavior. (Discuție publică cu B.F. Skinner) *Science*, noiembrie 1956, *124*, nr. 3231, 1057-1066. Publicată și în L. Gorlow și W. Katkovsky (coord.), *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York: McGraw-Hill, 1959, 500-522.

Împreună cu E.J. Shoben, O.H. Mowrer, G.A. Kimble și J.G. Miller. Behavior theories and a counseling case. *J. Counseling Psychol.*, 1956, *3*, 107-124.

1957

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, *21*, 1957, 95-103. Traducere în franceză în *Hommes et Techniques*, 1959.

Personal thoughts on teaching and learning. *Merrill-Palmer Quarterly*, vara 1957, *3*, 241-243. Publicată și în *Improving College and University Teaching*, *6*, 1958, 4-5.

A note on the nature of man. *J. Counseling Psychol.*, 1957, *4*, 199-203. Publicată și în *Pastoral Psychology*, 1960, *11*, nr. 104, 23-26.

Training individuals to engage in the therapeutic process. În C.R. Strother (coord.), *Psychology and Mental Health*. Washington, D.C.: Amer. Psychological Assn., 1957, 76-92.

A therapist's view of the good life. *The Humanist*, *17*, 1957, 291-300.

A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 1958, *13*, 142-149.

The characteristics of a helping relationship. *Personnel and Guidance Journal*, 1958, *37*, 6-16.

1959

A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. În S. Koch (coord.), *Psychology: A Study of a Science*, vol. III, *Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill, 1959, 184-256.

Significant learning: In therapy and in education. *Educational Leadership*, 1959, *16*, 232-242.

A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. În E. Rubinstein (coord.), *Research in Psychotherapy*. Washington, D.C.: Amer. Psychological Assn., 1959, 96-107.

The essence of psychotherapy: A client-centered view. *Annals of Psychotherapy*, 1959, *1*, 51-57.

The way to do is to be. Recenzie a lucrării lui Rollo May *et al.*, *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, în *Contemporary Psychology*, 1959, *4*, 196-198.

Comentarii asupra cazurilor din S. Standal și R. Corsini (coord.), *Critical Incidents in Psychotherapy*. New York: Prentice-Hall, 1959.

Lessons I have learned in counseling with individuals. În W.E. Dugan (coord.), *Modern School Practices Series 3, Counseling Points of View*. University of Minnesota Press, 1959, 14-26.

Împreună cu G. Marian Kinget. *Psychotherapie en Menselyke Verhoudingen*. Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum, 1959, 14-26.

Împreună cu M. Lewis și J. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. În A. Burton (coord.), *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall, 1959, 309-352.

1960

Psychotherapy: The Counselor, and Psychotherapy: The Client. Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. Distribuită de Biroul de materiale audiovizuale auxiliare, Universitatea Wisconsin, 1960.

Significant trends in the client-centered orientation. În D. Brower și L.E. Abt (coord.), *Progress in Clinical Psychology*, vol. IV. New York: Grune & Stratton, 1960, 85-99.

Împreună cu A. Walker și R. Rablen. Development of a scale to measure process changes in psychotherapy. *J. Clinical Psychol.*, 1960, *16*, 79-85.

1961 (până la 1 mai)

Two divergent trends. În Rollo May (coord.), *Existential Psychology*. New York: Random House, 1961, 85-93.

The process equation of psychotherapy. *Amer. J. Psychotherapy*, 1961, *15*, 27-45.

A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. În J.G. Dawson, H.K. Stone și N.P. Dellis (coord.), *Psychotherapy with Schizophrenics*. Baton Rouge: Louisiana State University Press, 1961, 3-19.

În curs de apariție

Toward becoming a fully functioning person. În A.W. Combs (coord.), *1962 Yearbook*, Societatea americană pentru dezvoltarea curriculei școlare. (În curs de apariție.)

Recunoașterea drepturilor

Capitolul 1, „This is Me", copyright (c) aparținând lui Carl R. Rogers.

Capitolul 2, „Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth", copyright 1954 aparținând Comitetului de curatori ai Colegiului Oberlin. Publicat în broșura „Becoming a person".

Capitolul 3, „The Characteristics of a Helping Relationship", copyright 1958 aparținând *Personnel and Guidance Journal*. Publicat sub titlul „Characteristics of a helping relationship", 1958, *37*, 6-16.

Capitolul 4, „What We Know About Psychotherapy — Objectively and Subjectively", copyright (c) aparținând lui Carl R. Rogers.

Capitolul 5, „Some of the Directions Evident in Therapy", copyright 1953 aparținând Ronald Press. Publicat ca și capitolul 2, „Some directions and end points in therapy", în O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: Theory and Research*, pp. 44-68.

Capitolul 6, „What It Means to Become a Person", copyright 1954 aparținând Comitetului de curatori ai Colegiului Oberlin. Publicat în broșura „Becoming a person".

Capitolul 7, „A Process Conception of Psychotherapy", copyright 1958 aparținând American Psychological Association, Inc. Publicat cu același titlu în *American Psychologist*, vol. *13*, 142-149.

Capitolul 8, „To Be That Self Which One Truly Is: A Therapist's View of Personal Goals", copyright 1960 aparținând Pen-